

La composition de chansons: un parcours vers la musicothérapie.

Une recherche basée sur les arts

Claudia Gagné

Mémoire

présenté

au

Département de Thérapies par les arts

Comme exigence partielle au grade de

Maîtrise ès Arts (Thérapies par les arts, Option Musicothérapie)

Université Concordia

Montréal, Québec, Canada

© Claudia Gagné, 2020

**Université Concordia**

**École des études supérieures**

Nous certifions par les présentes que le mémoire rédigé

Par: Claudia Gagné

Intitulé: La composition de chansons: un parcours vers la musicothérapie.  
Une recherche basée sur les arts

et déposée à titre d'exigence partielle en vue de l'obtention du grade de

**Maîtrise ès Arts (Thérapie par les arts, Option Musicothérapie)**

est conforme aux règlements de l'Université et satisfait aux normes établies pour ce qui est de l'originalité et de la qualité.

Signé par les membres du comité de soutenance:

\_\_\_\_\_  
Laurel Young

Présidente

\_\_\_\_\_  
Annabelle Brault

Examinatrice

\_\_\_\_\_  
Laurel Young

Examinatrice

\_\_\_\_\_  
Guylaine Vaillancourt

Superviseure

Approuvé par: \_\_\_\_\_

Guylaine Vaillancourt, Directrice du Département des Thérapies par les arts

\_\_\_\_\_  
2020

\_\_\_\_\_  
Rebecca Duclos, Doyenne de la Faculté des Beaux-Arts

## RÉSUMÉ

La composition de chansons: un parcours vers la musicothérapie.

Une recherche basée sur les arts

Claudia Gagné

Cette recherche basée sur les arts explore les compositions de chansons de l'auteure en tant qu'auteure-compositrice-interprète, réalisées entre 2013 et 2017, afin de faire ressortir les éléments qui ont contribué au développement de son identité comme musicothérapeute en devenir. La recension des écrits examine des théories de l'identité dans le contexte de l'adolescence et de l'âge adulte, en lien avec la société ainsi que la musique. Ensuite, la composition de chansons et son impact sur l'identité sont explorés dans le contexte de la musicothérapie, pour finir avec un survol de la définition de l'identité professionnelle chez les musicothérapeutes. L'analyse de données s'est déroulée en deux étapes: la première consistait en quatre écoutes des chansons ayant chacune une intention spécifique. La deuxième étape fait une synthèse du matériel qui a émergé des écoutes pour en faire une analyse thématique inductive. Les résultats démontrent que les chansons de l'auteure ont contribué à mieux se connaître, à développer un sentiment du pouvoir d'agir et à approfondir sa quête de sens. Cette recherche lui a permis d'identifier six composantes fortes et inhérentes à l'acte de créer des chansons qui résonnent avec la quête d'identité, soit le rapport au temps, à la parole, à la musique, à la liberté, au sentiment de contrôle ainsi qu'au phénomène du *flow*. Ces éléments l'ont amenée à porter un regard nouveau sur elle-même, son environnement et vers le bien-être des individus et des collectivités. Cette recherche lui a également permis d'approfondir son approche comme musicothérapeute en associant des valeurs dont elle a hérité dans ces expériences de composition de chansons à des théories en musicothérapie. Des recommandations pour des recherches futures sont finalement présentées.

## REMERCIEMENTS

J'aimerais tout d'abord remercier les professeures des programmes de 2<sup>e</sup> cycle en musicothérapie qui, par leur générosité et leur passion, m'ont accompagnée dans l'apprentissage de ma nouvelle vocation qu'est la musicothérapie. Vous avez su consolider les forces présentes en moi en plus de m'aider à reconnecter avec la musique, cet art si précieux que j'ai failli mettre de côté il y a de ça quelques années.

Un merci tout spécial à Guylaine Vaillancourt, ma directrice de mémoire, pour sa générosité, son accueil et ses précieux conseils. Merci de m'avoir encouragée à miser sur ma force créative et à lui faire confiance !

Merci à mes superviseuses et superviseurs de stage qui m'ont permis de me découvrir comme musicothérapeute dans un environnement riche et accueillant: Micheline L'Espérance, Denys Rivera, Elizabeth Arie, Christiane Heuzey, Michelle Boisvert et Hamed Hassan. Merci pour votre confiance et pour avoir contribué à la musicothérapeute que je suis devenue !

Merci à mes amies de la cohorte du Diplôme de 2<sup>e</sup> cycle et de la maîtrise. Merci pour vos sourires, votre soutien quotidien, les partages, ainsi que les beaux moments passés ensemble. Un merci tout spécial à ma belle amie Valérie Saulnier pour le coup de foudre amical, la complicité et la disponibilité.

Finalement, le plus gros des mercis revient à ma famille et à mes proches pour m'avoir soutenue sans limites dans cette grande aventure et sans qui tout ça n'aurait pas été possible.

## Table des matières

RÉSUMÉ .....	iii
REMERCIEMENTS .....	iv
Table des matières .....	v
Liste des tableaux .....	vii
Liste des figures .....	viii
Chapitre 1. Introduction .....	1
Définition des mots-clés .....	1
Relation personnelle avec le sujet .....	2
Suppositions .....	3
Délimitations .....	3
Questions de recherche .....	3
Sommaire des chapitres .....	3
Chapitre 2. Recension des écrits .....	4
Théories de l'identité .....	4
Quête d'identité à travers la musique .....	6
Le « flow » .....	7
La composition de chansons en musicothérapie .....	8
Composition de chansons et identité personnelle .....	11
Devenir musicothérapeute et identité professionnelle .....	12
Conclusion .....	13
Chapitre 3. Méthodologie .....	14
Collecte de données .....	14
Analyse des données .....	15
Deuxième étape: synthèse des quatre écoutes .....	17
Considérations éthiques .....	17
Chapitre 4. Résultats .....	18
Thème 1: Mieux me connaître .....	27
Thème 2: Développement du sentiment du pouvoir d'agir .....	32
Thème 3: Quête de sens .....	39
Conclusion .....	42
Chapitre 5. Discussion .....	43
Le pouvoir de la chanson .....	43

D'auteure-compositrice-interprète à musicothérapeute.....	47
Les valeurs et les approches en musicothérapie .....	48
Recommandations de recherche .....	51
Implications de cette recherche .....	51
De l'individuel au collectif: réflexion sur l'ensemble de cette recherche.....	52
Limites.....	53
Conclusion.....	53
Références.....	55

## Liste des tableaux

<b>Tableau 1</b> <i>Chansons analysées pour cette recherche</i> .....	15
<b>Tableau 2</b> <i>Chanson, durée, thème, tonalité, style et tempo</i> .....	22
<b>Tableau 3</b> <i>Chansons 1 à 4, instrumentation, mouvements, dynamiques et textures</i> .....	23
<b>Tableau 4</b> <i>Chansons 5 à 9, instrumentation, mouvements, dynamiques et textures</i> .....	24
<b>Tableau 5</b> <i>Chansons 10 à 14, instrumentation, mouvements, dynamiques et textures</i> ....	25
<b>Tableau 6</b> <i>Chansons 15 à 19, instrumentation, mouvements, dynamiques et textures</i> ....	26
<b>Tableau 7</b> <i>Thèmes et sous-thèmes</i> .....	27
<b>Tableau 8</b> <i>Nommer l'innommable</i> .....	30
<b>Tableau 9</b> <i>Thème 2: Développement du sentiment du pouvoir d'agir</i> .....	33
<b>Tableau 10</b> <i>Style de vie et rôle</i> .....	40
<b>Tableau 11</b> <i>Valeurs</i> .....	41

## Liste des figures

<b>Figure 1</b> <i>Repeindre ma mémoire, écoute no. 1</i> .....	18
<b>Figure 2</b> <i>Yukon, écoute no. 1</i> .....	19
<b>Figure 3</b> <i>Toi et/ou moi, écoute no. 1</i> .....	20
<b>Figure 4</b> <i>La plante-araignée, écoute no. 1</i> .....	21
<b>Figure 5</b> <i>Par-dessus bord, écoute no. 2</i> .....	28



## Chapitre 1. Introduction

« Les chansons sont la trame sonore de notre développement personnel » (Bruscia, 1998, p. 6, traduction libre).

Un certain nombre de recherches se sont penchées sur l'utilisation de la composition de chansons en musicothérapie auprès de diverses populations. Baker, Wigram, Stott et McFerran (2008; 2009) démontrent que cette intervention est utilisée par les musicothérapeutes dans plusieurs contextes tels qu'en réhabilitation, en soins palliatifs, en psychiatrie, ou encore auprès de personnes ayant un handicap ou une démence. Ce médium musical est « un moyen accessible pour accueillir les pensées, les émotions, les caractéristiques personnelles, les rêves et les fantaisies, et pour amorcer un processus thérapeutique » (Wigram, 2005, p. 264, traduction libre). Baker et MacDonald (2013) suggèrent que les bienfaits thérapeutiques du processus de composition de chansons auraient un lien avec le *flow* (Nakamura et Csikszentmihalyi, 2014), soit un état subjectif de conscience pouvant se produire lorsqu'une personne est engagée dans une expérience de création personnelle et significative. Plus spécifiquement, la définition de l'identité, et les sentiments de satisfaction et d'accomplissement découlant des expériences de composition de chansons seraient plus puissants chez les personnes vivant un tel état de conscience pendant les expériences (Baker et MacDonald, 2013). D'autres études en musicothérapie soulignent également que la composition de chansons peut amener les individus à définir leur identité (Ahessy, 2017; Baker, Kennelly, et Tamplin, 2005).

Toutefois, il existe peu de recherche qui aborde spécifiquement le rôle de la composition de chansons lorsqu'on l'utilise à long terme comme outil d'exploration personnelle, et encore moins dans un contexte de transition pour devenir musicothérapeute. C'est à travers mes propres chansons composées dans le passé que j'ai exploré ma transition d'auteure-compositrice-interprète à musicothérapeute. À partir d'une recherche basée sur les arts, je propose une perspective de mon expérience de composition de chansons qui a contribué à nourrir ma quête d'identité.

### Définition des mots-clés

Identité: « Un sentiment d'unité personnelle vécue et de continuité historique » (Erikson, 1968, cité dans Kunnen et Bosma, 2006, p. 2).

Chanson: « Poème à chanter composé de stances égales appelées couplets, séparées généralement par un leitmotiv, le refrain » (Dictionnaire Larousse, n. d.).

### **Relation personnelle avec le sujet**

Si j'étudie actuellement en musicothérapie, c'est grâce à mon passé d'auteure-compositrice-interprète. Cette période s'étendant de 2013 à 2017 a été marquante pour explorer mes valeurs et la prise de pouvoir sur ma vie. La composition de chansons m'a donné une voix et m'a permis d'être entendue, et ce, pour la première fois de ma vie puisque je n'ai jamais eu le sentiment d'être entendue auparavant. Elle m'a aussi offert de la reconnaissance de la part de mon réseau et du public, puisque dans la société occidentale, l'auteur-compositeur-interprète peut bénéficier d'une grande estime en étant souvent admiré pour son talent (Baker, 2015). Durant cette période, un sentiment de liberté s'est développé en moi, me donnant l'impression de pouvoir décider de la vie dont j'avais réellement envie. Aussi, des témoignages m'ont fait réaliser que mes chansons pouvaient avoir des répercussions positives sur les personnes qui les écoutaient, en leur permettant de s'identifier à ce que j'exprimais. Ces éléments contrastent avec la période qui a précédé, où j'étais bassiste et contrebassiste professionnelle pour des artistes et des groupes de musique. Même si j'ai eu la chance de vivre des expériences formidables de spectacles et tournées au Québec, au Canada ainsi qu'à l'international, je ne sentais pas que j'avais le pouvoir de toucher les gens avec ma musique comme le fait la chanson, ni la possibilité de me faire entendre puisque je ne chantais pas; j'étais une instrumentiste. C'est pourquoi la composition de chansons m'a mené à faire des prises de conscience sur moi-même, sur ma vie, ainsi que sur mon environnement et à délaisser mon parcours d'auteure-compositrice-interprète pour aller vers la musicothérapie.

Cette recherche m'a permis de mieux saisir des éléments musicaux et personnels déterminants dans la composition de chansons qui ont contribué au développement de mon identité comme musicothérapeute en devenir. Cette recherche pourrait mieux soutenir mon travail avec mes clients en comprenant davantage mon propre processus de composition de chansons. Je souhaite que cette recherche encourage d'autres musicothérapeutes à utiliser la composition de chansons pour entreprendre un processus personnel afin de mieux se connaître comme musicothérapeute.

## **Suppositions**

Je présume que la composition de chansons est un moyen pour mieux se connaître. Je crois également que lorsqu'elle est utilisée dans un contexte de musicothérapie, elle peut avoir un impact sur le développement de l'identité chez les musicothérapeutes et les clients.

## **Délimitations**

La recherche ne concerne que mon parcours personnel. La recension des écrits couvre principalement les 30 dernières années sur les thèmes du développement de l'identité et de la composition de chansons en musicothérapie. Le retour sur mes compositions de chansons se limite à celles produites entre 2013 et 2017 au nombre de 19 chansons, soit uniquement celles qui ont été enregistrées professionnellement.

## **Questions de recherche**

La question principale de cette étude est: Comment la composition de chansons a-t-elle contribué à ma quête d'identité ? Les questions secondaires sont: Comment les chansons reflètent-elles ma transition d'auteure-compositrice-interprète à musicothérapeute ? Quelles sont les valeurs et les croyances qui se sont précisées à travers mon expérience de composition de chansons et qui se manifestent dans mon approche en musicothérapie aujourd'hui ?

## **Sommaire des chapitres**

Le premier chapitre introduit le sujet de cette recherche en exposant sa pertinence dans le domaine de la musicothérapie ainsi qu'en décrivant le lien personnel de la chercheuse envers celui-ci. Le deuxième chapitre consiste en une recension des écrits portant principalement sur le développement de l'identité ainsi que la composition de chansons. Le chapitre 3 décrit la méthodologie utilisée en détaillant les étapes de collecte et d'analyse des données. Le chapitre 4 décrit les résultats obtenus. Le chapitre 5 tente de répondre aux questions de recherche, apporte des perspectives pour de futures études, parle des implications de cette recherche et se termine par une réflexion sur l'ensemble des éléments abordés dans ce mémoire.

## **Chapitre 2. Recension des écrits**

Cette recension des écrits se rapporte d'abord aux différents concepts de l'identité et à l'influence de la musique sur cette dernière. Puis, la composition de chansons en musicothérapie sera détaillée ainsi que ses contextes d'utilisation, ses objectifs cliniques, ses bénéfices, ses techniques et son impact sur la quête d'identité. Finalement, le concept de l'identité chez les musicothérapeutes est exploré en rapport à la culture et à l'influence des expériences musicales vécues à l'extérieur du contexte de la musicothérapie.

### **Théories de l'identité**

Les termes « soi », « concept de soi » ou encore « personnalité » sont souvent associés au concept de l'identité (Cohen-Scali et Guichard, 2011). Il existe peu de consensus sur la manière de définir l'identité (Kunnen et Bosma, 2006). Erik Erikson a réalisé les travaux les plus influents sur la notion de l'identité occidentale à laquelle il donne une place importante dans sa théorie du développement psychosocial (Cohen-Scali et Guichard, 2011; Erikson, 1956). Selon lui, l'identité est une relation mutuelle et interactive entre l'individu et son environnement (Cohen-Scali et Guichard, 2011; Erikson, 1956; Kunnen et Bosma, 2006). Elle donne à la vie d'un individu un sens et une signification dans son contexte (Fadjukoff et Kroger, 2016).

Même si les écrits d'Erikson datent de plusieurs décennies, ses théories constituent encore aujourd'hui une référence et un point de départ pour les chercheurs et les professionnels (Cohen-Scali et Guichard, 2011). James Marcia (1966) a ajouté une extension à la théorie de la crise d'adolescence, que l'on doit d'ailleurs à Erikson (Douvan, 1997; Kunnen et Bosma, 2006), en élaborant quatre statuts d'identité (Cohen-Scali et Guichard, 2011; Kroger, 2003; Kunnen et Bosma, 2006). Tout d'abord, le statut de l'identité diffuse renvoie à une absence d'exploration identitaire et est caractérisé par des comportements peu adaptés et à risque. L'identité prescrite ou forclusion identitaire est associée à des individus présentant peu d'assurance et qui ont besoin de se référer au modèle parental. Ils ne font pas d'exploration identitaire. Le statut du moratoire est caractérisé par une phase d'exploration identitaire qui est en cours, mais pendant laquelle aucun engagement n'est pris de la part de l'individu. Finalement, l'identité réalisée est « le statut le plus abouti, le plus mature » (Cohen-Scali et Guichard, 2011, p. 6). Il signifie que la personne n'est plus en quête identitaire. Kunnen et Bosma (2006) soulignent que, selon Marcia, ce sont les *engagements* qui « forment le noyau central d'une définition relationnelle de l'identité » (p. 4) à

l'adolescence puisque celles-ci correspondent au contenu dont la personne se préoccupe et valorise, en plus de lui renvoyer une définition qu'elle se fait d'elle-même et qui est reconnue par les autres. Ces quatre statuts élaborés par Marcia (1966) créent bien des débats chez les chercheurs à savoir si les statuts font référence à des types identitaires ou plutôt à des stades de développement (Cohen-Scali et Guichard, 2011; Kunnen et Bosma, 2006).

**L'identité à l'âge adulte.** Bien qu'une grande partie de la recherche se concentre sur le développement de l'identité à l'adolescence, des auteurs se sont intéressés au développement de l'identité à l'âge adulte (Erikson, 1956; Hargreaves, Miell et MacDonald, 2002; Kroger, Martinussen et Marcia, 2010; Kunnen et Bosma, 2006). Les théories psychologiques contemporaines ont davantage une vision du *soi* comme étant dynamique, se réorganisant constamment selon les expériences, les situations ainsi que sous l'influence des personnes avec qui nous interagissons au quotidien (Hargreaves et al., 2002). Selon une méta-analyse qui examine le changement de statuts identitaires chez des adolescents et de jeunes adultes (Kroger et al., 2010), une large proportion de cette population n'aurait pas complété le processus de formation de leur identité. Erikson lui-même reconnaissait que le développement n'était pas seulement « l'affaire de l'adolescence » (Cohen-Scali et Guichard, 2011, p. 2). En effet, il soutient qu'après l'adolescence, les changements de circonstances dans la vie, liés à des changements biologiques et à des besoins d'ordre psychologique, ont le potentiel de provoquer des développements continus de l'identité à travers l'âge adulte (Fadjoukoff et Kroger, 2016). On le constate dans l'élaboration de la théorie des huit stades de développement d'Erikson (1956) qui inscrit le développement de l'identité sur toute la durée de la vie (Cohen-Scali et Guichard, 2011).

**Identité et société.** Les travaux sur l'identité d'Erikson ont été influencés par la culture occidentale où les individus définissent leur identité par le biais de l'exploration et des choix plutôt que par le devoir et les obligations (Côté et Levine, 2002). Les stratégies actives de définition de l'identité sont d'autant plus importantes dans les sociétés occidentales puisque celles-ci sont caractérisées par l'individualisation, la relativité des valeurs ainsi que par la restructuration des systèmes sociaux (Fadjoukoff et Kroger, 2016). D'ailleurs, Erikson soutient que, dans les sociétés occidentales, le travail est « un facteur déterminant dans le développement, car il contribue à la socialisation et au sentiment de participer activement au fonctionnement de la société » (Cohen-Scali et Guichard, 2011, p. 5).

## Quête d'identité à travers la musique

« Dis-moi quel style de musique tu aimes et je te dirai qui tu es » (Ruud, 1997, p. 3, traduction libre).

À l'ère actuelle, où la technologie se développe à une vitesse folle, la musique a pris une place importante dans le commerce et a ainsi donné à l'industrie musicale un pouvoir économique non négligeable (Hargreaves et al., 2002). La musique est présente dans la vie de davantage de personnes qu'avant; cela fait en sorte qu'elle est devenue un moyen d'exprimer, d'explorer et de formuler les identités personnelles (Hargreaves et al., 2002; Ruud, 1997). La musique joue un rôle crucial dans la vie en société en créant des frontières entre soi et les autres tout en affichant à quel groupe social nous appartenons (Ruud, 1997). C'est une expérience collective (Frith, 1996). Elle permet de nous présenter aux autres de la façon que nous préférons (Hargreaves et al., 2002). Hargreaves et North (1999) suggèrent que la fonction sociale de la musique se manifesterait de trois manières chez les individus: a) dans la gestion des relations interpersonnelles où la musique peut favoriser les liens entre les personnes et un sentiment d'appartenance à un groupe social en particulier, b) au niveau de l'influence que la musique a sur l'humeur et c) au niveau de l'identité personnelle influencée par la contre-culture musicale.

La recherche démontre que la musique peut être utilisée dans le développement de certains aspects de l'identité (Hargreaves et al., 2002; Ruud, 1997). En raison de ses qualités abstraites, la musique est par nature une forme individuelle qui est intrinsèque à notre vie personnelle et notre rythme interne (Frith, 1996). L'authenticité de l'expérience musicale peut procurer à une personne une représentation « plus vraie » de ses sentiments et, ainsi, l'aider à trouver une nouvelle direction ou encore à définir quelque chose qui est déjà présent à l'intérieur d'elle-même (Ruud, 1997). Elle permet de renforcer la conscience de soi et de favoriser le processus vers le changement (Navarro, 2015). Pour Ruud (1997), la musique est entre autres « un discours sur l'*authenticité*, les goûts, le style et le genre » (p.6, traduction libre). Elle est une manière de *performer* notre « sens de soi » et notre identité (Ruud, 1997).

L'ampleur du rôle que joue la musique sur le développement de l'identité est proportionnelle au niveau d'engagement et d'implication dans celle-ci (Hargreaves et al., 2002; Ruud, 1997). La musique peut procurer des moments puissants (*peak*) ainsi que des expériences transcendantales qui ont le pouvoir de renforcer l'identité selon la manière dont la personne en fait la signification pour elle-même et dans sa vie (Ruud, 1997). Une de ces expériences

puissantes a été étudiée par des chercheurs dans le domaine de la psychologie et est connue sous le nom de *flow*.

### **Le « flow »**

Le *flow* est un état subjectif qu'expérimentent des individus pleinement engagés dans une tâche au point d'en oublier le temps et la fatigue (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh et Nakamura, 2014). Le *flow* est caractérisé par trois éléments distincts: une attention soutenue à la tâche, un sentiment de maîtrise, ainsi qu'un sens altéré du temps (Csikszentmihalyi et al., 2014; Nakamura et Csikszentmihalyi, 2014). Les individus expérimentant le *flow* sont intensément immergés dans une activité qui leur est agréable et qui leur procure une expérience optimale (Baker et MacDonald, 2013; Nakamura et Csikszentmihalyi, 2014).

L'état du flow serait une source puissante de motivation puisqu'il procure une récompense liée à l'exécution de la tâche, ce qui amène l'individu à répéter la tâche afin de pouvoir vivre l'état de flow à nouveau. Cela aurait comme résultat de favoriser le développement personnel puisque les individus s'engagent progressivement dans des tâches de plus en plus complexes et développent ainsi leurs compétences (Nakamura et Csikszentmihalyi, 2014).

Selon Bloom et Skutnick-Henley (2005), l'état du *flow* est souvent présent chez les musiciens et serait important pour le perfectionnement de leurs compétences. Cet état serait à l'origine du plaisir ressenti lors du jeu instrumental et favoriserait l'apprentissage musical en « procurant une motivation intrinsèque, une confiance lors de la performance, tout en contribuant à l'amour qu'ils ont depuis longtemps pour la musique » (p. 28, traduction libre). L'état du *flow* a aussi été étudié dans le domaine de la musicothérapie, et ce, plus spécifiquement en lien avec l'activité de composition de chansons. L'étude de Baker et MacDonald (2013) visait à mesurer le *flow*, la conscience de soi, le sentiment d'accomplissement, de satisfaction, d'appartenance ainsi que l'identité des participants pendant la création de chansons personnelles. Les auteurs ont remarqué que le niveau de signification personnelle de la chanson créée est proportionnel à l'intensité du *flow* dans lequel la personne était plongée pendant la création. Un phénomène similaire à l'état du *flow* est soulevé par des auteurs-compositeurs-interprètes qui affirment qu'il existe un mystère entourant la composition de chansons. En effet, ceux-ci disent ressentir la présence de cet *autre*, soit une entité cachée, qui leur souffle la chanson et qui leur donne l'impression que l'œuvre musicale s'écrit d'elle-même (Fox, 2018).

En musicothérapie, la composition de chansons est une intervention grandement utilisée par les musicothérapeutes pour atteindre des objectifs thérapeutiques comme nous le verrons dans la prochaine section.

### **La composition de chansons en musicothérapie**

Pour Wigram (2005), la chanson est un médium accessible favorisant le processus thérapeutique puisque celle-ci permet de contenir les pensées, les émotions, les caractéristiques de la personnalité, les rêves et les fantaisies pour des individus de tous âges. Tout comme le souligne Ruud (2005), il y a une chanson pour tout le monde et pour toute chose. Composer des chansons *avec* le client se réfère au concept de la musique *comme* thérapie (Bruscia, 2014) puisque le processus de composition est considéré comme étant intrinsèquement thérapeutique: il favorise le bien-être (Wigram et Baker, 2005). La composition de chansons est utilisée dans divers contextes en musicothérapie selon les objectifs cliniques.

**Populations et contextes d'utilisation.** En musicothérapie, la création de chansons originales est grandement utilisée auprès d'adolescents (Edgerton, 1990; Viega, 2013) et d'enfants (Ruud, 2005; Sadovnik, 2016), dont certains sont victimes de violence familiale (Fairchild et McFerran, 2019), vivent dans la rue (Jurgensmeier, 2012), vivent un deuil (Krout, 2011) ou sont hospitalisés pour le cancer (Aasgaard, 2002). Des musicothérapeutes se servent également de la composition de chansons dans le but de réduire les effets traumatiques de violence, d'agression ou de mauvais traitements vécus par des enfants (Coulter, 2000), des adolescents (Lindberg, 1995) ainsi que chez des femmes (Curtis, 2013), dont certaines ne se sont jamais confiées sur ce sujet (Day, 2005). La chanson est employée avec des personnes endeuillées dans le but de favoriser l'acceptation et l'espoir (Dalton et Krout, 2005; Roberts, 2006). En santé mentale, composer des chansons fait « écho au processus thérapeutique » (Vaillancourt, 2017, p. 86) et permet d'offrir au client une expérience à la fois émotionnelle et relationnelle (Rolvsjord, 2005). Cette intervention est aussi grandement utilisée auprès des personnes âgées et ayant des démences pour stimuler l'expression personnelle (Ahessy, 2017) et les interactions sociales (Lownds, 2015). La recherche démontre également que des musicothérapeutes ont recours à la chanson auprès de personnes ayant eu des traumatismes crâniens (Baker et al., 2005) ainsi qu'auprès de parents et d'enfants dans des unités de soins intensifs néonataux pour favoriser l'expression émotionnelle des parents et pour les aider à développer une interaction musicale avec leur enfant (Ettenberger et Ardila, 2018).



Lorsqu'elle est utilisée en groupe, la composition de chansons est particulièrement efficace pour améliorer les interactions et les compétences sociales (Baker et al., 2008). Plus précisément, la création de chansons en groupe aide à développer la cohésion entre les membres (Edgerton, 1990; Wigram et Baker, 2005), à créer un sentiment d'appartenance (Edgerton, 1990) et à procurer une expérience significative de soutien (Baker, 2013; Wigram et Baker, 2005).

**Objectifs cliniques et bénéfiques.** La composition de chansons permet de raconter son histoire (Baker et al., 2005; Baker et al., 2008; Roberts, 2006) et par le fait même de « se faire entendre » (Curtis, 2013, p. 22, traduction libre). En thérapie, cette méthode est une activité sociale puisqu'elle comporte un processus d'échange entre le client et le thérapeute, et possiblement un groupe, et permet au client de sentir que son expression est entendue et reconnue (Derrington, 2005). Cela peut provoquer de remarquables transformations personnelles chez les personnes (Curtis, 2012) et favoriser l'acceptation pour avancer dans la vie (Roberts, 2006). La chanson *donne une voix* (Day, 2005; Edwards, 2012) et peut jouer un rôle chez les individus qui ressentent le besoin de reprendre le pouvoir sur leur vie et qui sont déterminés à le faire (Edwards, 2012). La chanson peut aussi être utilisée pour transmettre un message à une personne significative ou encore encourager d'autres clients qui vivent des difficultés similaires (Baker et al., 2005). Fox (2018) poursuit dans cette idée en affirmant que la chanson composée n'appartient pas seulement au compositeur, mais aussi à ceux qui l'écoute, pouvant ainsi apporter un sens à d'autres en leur offrant « une expérience de résonnance, de lucidité partagée et de réciprocité émotionnelle » (p. 17, traduction libre).

Les effets de la composition de chansons seraient durables dans le temps à la suite de l'achèvement de la composition (Aasgaard, 2002) puisque les chansons constituent des artefacts reflétant le parcours thérapeutique de la personne tout en étant des évidences de créativité, de succès et d'expression personnelle (Wigram et Baker, 2005). Composer des chansons est un processus personnel qui oblige un temps d'arrêt et demande la réflexion sur le vécu (Vaillancourt, 2017). Elle permet aux personnes de réfléchir sur leur passé, leur présent et leur futur (Wigram et Baker, 2005) ou encore de graver des souvenirs et des expériences du passé (Baker et al., 2005). Dans les mots de Bruscia (1998), la chanson permet de « se libérer du passé, d'explorer le présent et de chanter nos rêves pour le futur » (p. 6, traduction libre).

En créant des chansons, les clients ont la possibilité d'identifier, de verbaliser et d'exprimer des émotions (Ahessy, 2017, Baker et al., 2005) en plus de les projeter dans la

musique (Wigram et Baker, 2005). Également, la création de chansons permet de prendre conscience de mécanismes de pensées inconscients (Wigram et Baker, 2005) et de révéler des images porteuses de messages cryptiques appelés *human shadow*, définis comme étant « du matériel refoulé dans l'inconscient ou projeté sur les autres en raison d'une incapacité à l'affronter » (Fox, 2018, p. 5, traduction libre). Plusieurs bénéfices peuvent ressortir de ce processus, comme un sentiment d'accomplissement (Baker et MacDonald, 2013), une meilleure estime de soi (Rolvsjord, 2005) ainsi qu'une grande fierté, y compris lorsque les chansons sont interprétées auprès de membres de la famille, d'amis ou auprès d'un public dans un contexte de musicothérapie communautaire (Baker, 2013). Baker, Kennelly et Tamplin (2005) considèrent également que la création de chansons est un moyen de trouver de la motivation et de l'encouragement. De plus, l'expérience peut aussi fournir au client l'opportunité de ressentir du plaisir lors de périodes difficiles (Wigram et Baker, 2005).

**Techniques de composition.** Dans la création de chansons *avec* le client, le thérapeute a comme rôle de faciliter le processus de composition en s'assurant que le client crée une chanson qui lui est propre et qui communique ses besoins personnels, ses pensées et ses émotions (Wigram et Baker, 2005). Afin d'y parvenir, de nombreuses méthodes et techniques de composition de chansons peuvent être utilisées par la musicothérapeute selon les objectifs thérapeutiques du client (Wigram et Baker, 2005).

Un sondage effectué auprès de 419 musicothérapeutes utilisant la composition de chansons dans leur pratique (Baker et al., 2009) démontre que la création de paroles se fait majoritairement à l'aide d'une *tempête d'idées* avec le client, alors que la création de la musique se fait surtout sur une structure de chanson préétablie, telle que la forme *blues* à 12 mesures. Ainsi, il y a une variété dans l'ordre de création des paroles et de la musique, soit paroles avant musique, musique avant paroles, ou encore paroles et musique créées simultanément. Il arrive que la musique soit créée entièrement par la musicothérapeute à l'intérieur ou à l'extérieur des séances (Lindberg, 1995; Rolvsjord, 2005; Vaillancourt, 2017), ou encore que divers choix soient proposés au client (Ahessy, 2017; Baker et al., 2009). Selon Rolvsjord (2005), il n'y a pas de recette magique pour composer une chanson puisqu'« il existe probablement autant de manières d'écrire des chansons qu'il existe de compositeurs de chansons » (p. 100, traduction libre).

## **Composition de chansons et identité personnelle**

Les histoires personnelles sont des phénomènes typiques à l'humain et seraient étroitement impliquées dans la manière dont il développe son sens de soi ainsi que son identité (Barrett, 2011). Ces narrations seraient, d'une part, une manière de construire une version de soi-même dans le monde en plus de fournir, par le biais d'une culture, des modèles d'identité et de pouvoir à ses membres (Bruner, 1996). Les chansons peuvent ainsi servir de structure narrative où une histoire personnelle y est performée et racontée (Barrett, 2011). « La chanson est une parole authentique » (Préfontaine, 2006, section: Le rapport à la parole) et « permet à une personne de se situer en captant l'essentiel de son expérience sur un thème donné » (Jackson, 1995, cité dans Préfontaine, 2006). Les chansons peuvent donc exprimer qui nous sommes (Bruscia, 1998).

En musicothérapie, la composition de chansons crée des opportunités pour développer, découvrir ou encore renforcer l'identité personnelle et la conscience de soi chez les clients (Baker et MacDonald, 2013). Ahessy (2017) observe que la composition de chansons a permis à sa cliente, âgée de 94 ans et souffrant d'Alzheimer, de renforcer et de valider son identité en identifiant des aspects de sa personnalité, en racontant son histoire ainsi qu'en exprimant des émotions difficiles. La chanson est aussi utilisée pour aider des personnes ayant subi un traumatisme crânien à intégrer leur nouvelle identité de personne ayant une invalidité en leur permettant d'explorer leurs pensées, leurs émotions ainsi que leur réaction face à leur situation (Baker et al., 2005). De son côté, Viega (2013) affirme que des chansons créées par des adolescents peuvent révéler leurs besoins concernant la formation de leur identité. En effet, son travail de composition de chansons avec des adolescents a mené à la création d'un outil d'évaluation permettant aux musicothérapeutes d'analyser les composantes esthétiques des chansons pour ainsi mieux comprendre les besoins développementaux des jeunes dans le but de favoriser une saine formation de leur identité (Viega, 2013).

La musicothérapeute et art-thérapeute Haley Fox (2018) affirme que la composition de chansons offre de grandes possibilités pour la découverte personnelle en raison du matériel inconscient qu'elle possède. Elle a d'ailleurs vécu des prises de conscience ainsi qu'un processus de guérison en examinant des chansons qu'elle a composées dans le passé (Fox, 2005). L'exploration personnelle et les prises de conscience découlant de l'analyse de leurs propres chansons peuvent aussi guider les thérapeutes par les arts en leur permettant de devenir plus

attentifs à ce qu'ils ressentent et, ainsi, d'être mieux outillés pour recevoir le matériel thérapeutique des clients (Fox, 2018).

### **Devenir musicothérapeute et identité professionnelle**

Devenir musicothérapeute implique la formation d'une identité professionnelle intégrant à la fois un sens de soi comme musicien, mais aussi un sens de soi comme thérapeute (Gonzalez, 2011). Selon la théorie du *School-to-work transition*, qui prédétermine le niveau de volonté qu'aura une personne à changer de carrière ou d'occupation au cours de sa vie (Ng et Feldman, 2007), les nouveaux musicothérapeutes ayant un passé de musicien professionnel ont tendance à accorder une importance égale à leur identité de musicien et à celle de thérapeute (Gonzalez, 2011). Quinn (2003) soutient l'importance, pour les musicothérapeutes, de connaître d'abord leur identité propre comme musicien avant de comprendre l'influence de leur musique sur celle du client. Selon Quinn, l'exploration personnelle réalisée par le thérapeute lui fera mieux comprendre l'impact de son identité musicale au sein de sa relation avec le client. Cette exploration personnelle permet également de développer une sensibilité au contexte culturel et d'affiner les choix musicaux pour leurs clients (Ruud, 1997). L'exploration de l'identité musicale est primordiale lorsqu'il est question d'identité professionnelle chez les musicothérapeutes en raison de la grande place qu'occupe la musique au sein de leur vie personnelle et professionnelle (Brewer, 2017).

Pour Brewer (2017), la culture de l'établissement d'enseignement ou de formation, l'identité musicale, l'identité personnelle ainsi que les orientations théoriques adoptées en pratique clinique sont significatives dans le développement professionnel des musicothérapeutes. L'exploration de ces diverses identités serait bénéfique pour les musicothérapeutes novices afin de mieux comprendre leurs propres expériences et celles de leurs clients (Brewer, 2017), et pour élucider l'influence de leur culture, leurs valeurs et les biais de leur propre esthétique musicale (MacDonald, 2018). Gonzalez (2011) soutient que les expériences musicales actives et significatives, vécues à l'extérieur de la pratique clinique, pourraient aider les musicothérapeutes novices à devenir plus conscients de leur soi et de leur identité. En plus, ces expériences musicales pourraient aider à préciser les souvenirs musicaux faisant en sorte de soutenir le développement des thérapeutes (Murphy et Wheeler, 2005).

**L'influence de la culture musicale.** La culture musicale, définie comme étant l'acquisition de valeurs, de croyances et de comportements résultant d'une relation musicale entre

une personne et une autre, un groupe, une institution ou un style de musique, peut également avoir un impact dans la définition de l'identité professionnelle du musicothérapeute (Gonzalez, 2011). Les expériences vécues au sein de la culture musicale, comme faire partie d'un groupe de musique, d'un orchestre ou encore d'un réseau social partageant une même esthétique musicale, jouent un rôle de support dans le développement social et intellectuel d'une personne en plus d'influencer considérablement son style de vie ainsi que ses choix personnels (Gonzales, 2011). Ainsi, les valeurs et les dynamiques se retrouvant dans la culture musicale d'où provient la musicothérapeute ont le potentiel de transparaître dans son approche, ce qui jouerait un rôle dans la définition de son cadre clinique et théorique (Gonzalez, 2011). MacDonald (2018), qui examine sa propre identité en tant que musicien jazz manouche et l'influence de celle-ci sur son identité comme musicothérapeute, soutient qu'il est important que les musicothérapeutes se penchent sur leur propre culture musicale afin de prévenir les suppositions inconscientes qui pourraient entrer en conflit avec les valeurs musicales du client et affecter le processus thérapeutique.

## **Conclusion**

Ce chapitre a exploré des concepts généraux du développement de l'identité à l'adolescence et à l'âge adulte qui se basent sur les travaux d'Erikson ainsi que sur l'apport de Marcia (1966). Il existe peu de consensus sur la manière de définir l'identité. Ensuite, il a été vu que les auteurs contemporains ont développé une vision de l'identité comme étant dynamique, se modulant à travers les expériences de la vie et des influences. La profession et le statut social peuvent jouer un rôle dans la définition de l'identité. La musique peut aussi accompagner cette quête d'identité en permettant l'expression de soi, la création de liens et la conscience de soi.

Cette recension des écrits a ensuite fait un survol de la composition de chansons dans le contexte de la musicothérapie. On voit qu'elle peut être utilisée en séances de groupe comme en individuel pour atteindre, entre autres, des objectifs d'expression personnelle et de consolidation de souvenirs. Il est important de s'assurer que la chanson fait honneur au client en lui permettant d'exprimer ses besoins, ses pensées et ses émotions. Finalement, les nouveaux musicothérapeutes doivent être conscients de leur identité et culture musicale qu'ils intègrent à leur pratique et dans la relation thérapeutique avec leurs clients.

Dans le prochain chapitre, nous décrivons la méthodologie, les implications potentielles et les considérations éthiques à la réalisation de cette recherche basée sur les arts.

### Chapitre 3. Méthodologie

La recherche basée sur les arts utilise des formes d'art au cours du processus de recherche (Viega et Forinash, 2016) et contribue également à l'exploration personnelle (Estrella et Forinash, 2007). Cette méthode de recherche vise à créer une forme d'expression qui révèle les qualités d'une expérience qui n'auraient autrement pas pu être révélées (Barone et Eisner, 2012). Les chansons sont porteuses d'images révélatrices, aussi appelées *human shadow*, ainsi l'analyse de celles-ci par son compositeur permet de décrypter leur langage caché (Fox, 2018). L'exploration personnelle et les prises de conscience se produisant à travers l'analyse de chansons originales auraient le pouvoir de guider les thérapeutes par les arts en leur permettant de devenir plus attentifs à ce qu'ils ressentent et d'être mieux outillés pour recevoir le matériel thérapeutique apporté par les clients (Fox, 2018). Cette méthode de recherche, faite de manière autobiographique, m'a permis de saisir, à travers les chansons que j'ai composées dans le passé, des images révélatrices et porteuses de réponses. Elles ont dévoilé peu à peu l'impact de mon parcours comme auteure-compositrice-interprète sur le développement de mon identité, sur ma transition vers la musicothérapie, ainsi que sur les valeurs qui me définissent comme musicothérapeute.

#### Collecte de données

J'ai enregistré dix-neuf (19) chansons francophones entre 2013 et 2017. Mes compositions ont constitué la source principale de données. L'ensemble des pistes audio ont été rassemblées dans un dossier conservé dans mon ordinateur. Un tableau regroupant les chansons analysées pour cette recherche est présenté plus bas (Tableau 1). Les chansons 1 à 15 sont accessibles pour écoute et téléchargement à l'adresse suivante: [www.loctopus.bandcamp.com](http://www.loctopus.bandcamp.com). La chanson *Le vide* (16) est accessible pour écoute et téléchargement à l'adresse suivante: [www.lecountryclub.bandcamp.com](http://www.lecountryclub.bandcamp.com). Les chansons 17 à 19 ne sont pas disponibles publiquement à ce jour pour des raisons de droit d'auteur.

**Tableau 1***Chansons analysées pour cette recherche*

Album et année de parution	Écoute et téléchargement	Chanson
Premier Ep		1. Le masque
		2. Et si ce n'était que...
Mai 2014	<a href="http://loctopus.bandcamp.com">loctopus.bandcamp.com</a>	3. Repeindre ma mémoire
		4. Cassonade
		5. Par-dessus bord
		6. Yukon
Album éponyme		7. Inventer le mystère
		8. La plante-araignée
		9. Toi et/ou moi
Mars 2016	<a href="http://loctopus.bandcamp.com">loctopus.bandcamp.com</a>	10. L'amour sur un crochet
		11. Somnambule
		12. En attendant
		13. Il y a
		14. Cimetière du doute
		15. Anatomie
Tring-Jonction Dream, SJBCC (album collectif)	<a href="http://lecountryclub.bandcamp.com">lecountryclub.bandcamp.com</a>	16. Le vide
Juin 2014		
Non disponibles pour le public	Non disponibles	17. La fête
		18. Bas fonds
Enregistrées en 2017		19. Conversations

**Analyse des données**

L'analyse de données s'est déroulée en deux étapes:

1<sup>re</sup> étape: quatre écoutes des chansons avec intentions spécifiques: écoute implicite, analyse musicale, analyse des paroles, réflexion analytique;

2<sup>e</sup> étape: synthèse des quatre écoutes et des mémos à l'aide d'une analyse thématique inductive (Neuman, 2006).

**Première étape: quatre écoutes des chansons avec intentions spécifiques.** La première étape comportait quatre types d'écoute ayant une intention spécifique chacune pour les dix-neuf chansons sélectionnées pour cette recherche: écoute implicite, analyse musicale, analyse des paroles et réflexion analytique.

*La première écoute* consistait en une écoute implicite qui visait à écouter une première fois la chanson pour laisser les images venir naturellement. Selon Vaillancourt (2009), les personnes ont des connaissances en dormance qui ont le potentiel de faire surface lorsqu'une attention particulière est portée à l'exploration personnelle. Les arts sont une des formes possibles pour accéder à ce savoir. Les images qui sont ressorties de l'écoute ont été transcrites sous la forme d'une création spontanée, soit de l'écriture automatique, un dessin, un schéma ou encore un collage.

*La deuxième écoute* consistait en une analyse musicale objective, basée sur Viega (2013), qui se concentrait sur les éléments musicaux et les caractéristiques musicales des chansons au niveau rythmique, mélodique et harmonique. Cette analyse regroupe les informations suivantes: titre, durée, sujet, instrumentation, tonalité, style, tempo et caractéristiques musicales importantes (mouvement, texture, timbre, dynamique, etc.). Pour ce faire, les chansons ont été écoutées plusieurs fois jusqu'à ce que les caractéristiques musicales soient annotées (Viega, 2013).

*La troisième écoute* consistait en une analyse des paroles qui a été effectuée à l'aide de la technique *Inductive Content Analysis* (analyse thématique inductive) qui ne prédétermine pas de catégories (Hsieh et Shannon, 2005; O' Callagan et Grocke, 2009; Kondracki, Wellman et Amundson, 2002) afin de permettre aux thèmes d'émerger au fur et à mesure de l'analyse. Cette étape avait pour but de dévoiler les thèmes principaux. Pour chacune des chansons, les paroles ont été réécrites à la main dans le but d'analyser l'interaction entre les éléments musicaux et les paroles.

*La quatrième et dernière écoute* consistait en une réflexion par rapport aux questions de recherche. Cette écoute a mené à l'écriture de mémos analytiques, sous forme de journal, qui sont une forme de discussion, de notes pour moi-même contenant des idées et des pensées en lien avec les thèmes qui sont ressortis de l'analyse des chansons (Neuman, 2006). J'ai réfléchi sur la



manière dont les chansons ont pu contribuer au développement de mon identité ainsi que sur ma transition vers la musicothérapie.

### **Deuxième étape: synthèse des quatre écoutes**

La deuxième étape de l'analyse a repris le matériel (artistique, tableaux, analyse thématique des paroles, journal contenant mes réflexions) qui a émergé des quatre types d'écoute des chansons pour en faire une analyse thématique inductive. Pour ce faire, les trois phases de codage décrites par Neuman (2006) ont été utilisées pour faire ressortir des thèmes en lien avec la question de recherche et sous-questions. Lors de la phase de l'*Open Coding*, des codes ont été assignés à l'ensemble des données pour former des catégories. Lors de la phase de l'*Axial Coding*, les codes et catégories ont été regroupés par thèmes. Lors de la dernière phase, *Selective Coding*, un retour a été fait sur l'ensemble des données dans le but de trouver des éléments pouvant supporter les thèmes.

### **Considérations éthiques**

Comme cette recherche est autobiographique et que je suis la seule participante, j'adopte la vision de Lipski (2014) concernant les enjeux qui peuvent découler du partage de mon expérience personnelle: « In writing my personal story, I accepted the risks of self-disclosure, such as perhaps regretting revealing certain information, and experiencing confusion and ambiguity that may cause distress or anxiety » (p. 15).

La prochaine section présente le résultat des analyses des chansons choisies pour cette recherche. Les thèmes *Mieux me connaître*, *Développement du sentiment du pouvoir d'agir* ainsi que *Quête de sens* sont présentés en abordant le lien entre les paroles et la musique, et à l'aide de leurs sous-thèmes respectifs.

## Chapitre 4. Résultats

L'analyse thématique inductive du matériel artistique, musical et lyrique a révélé, au départ, plus d'une centaine de codes. Ces codes ont été regroupés sous une vingtaine de catégories, pour ensuite être divisés en neuf sous-thèmes, respectivement classés sous trois thèmes principaux. Ces thèmes sont: (1) Mieux me connaître, (2) Développement du sentiment d'avoir le pouvoir d'agir et (3) Quête de sens.

Voici des exemples de créations spontanées issues de la première écoute pour quatre chansons différentes:

**Figure 1**

*Repeindre ma mémoire, écoute no. 1*



**Figure 2**

*Yukon, écoute no. 1*

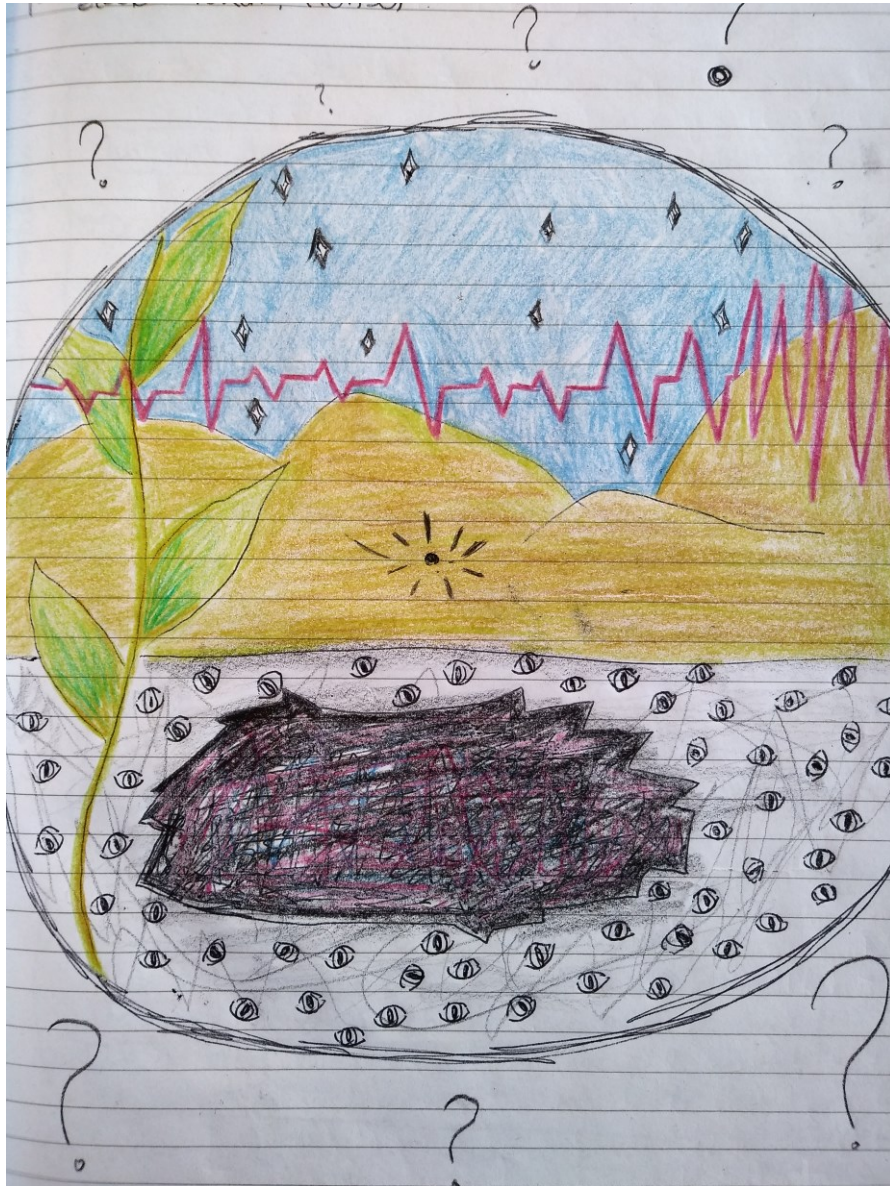
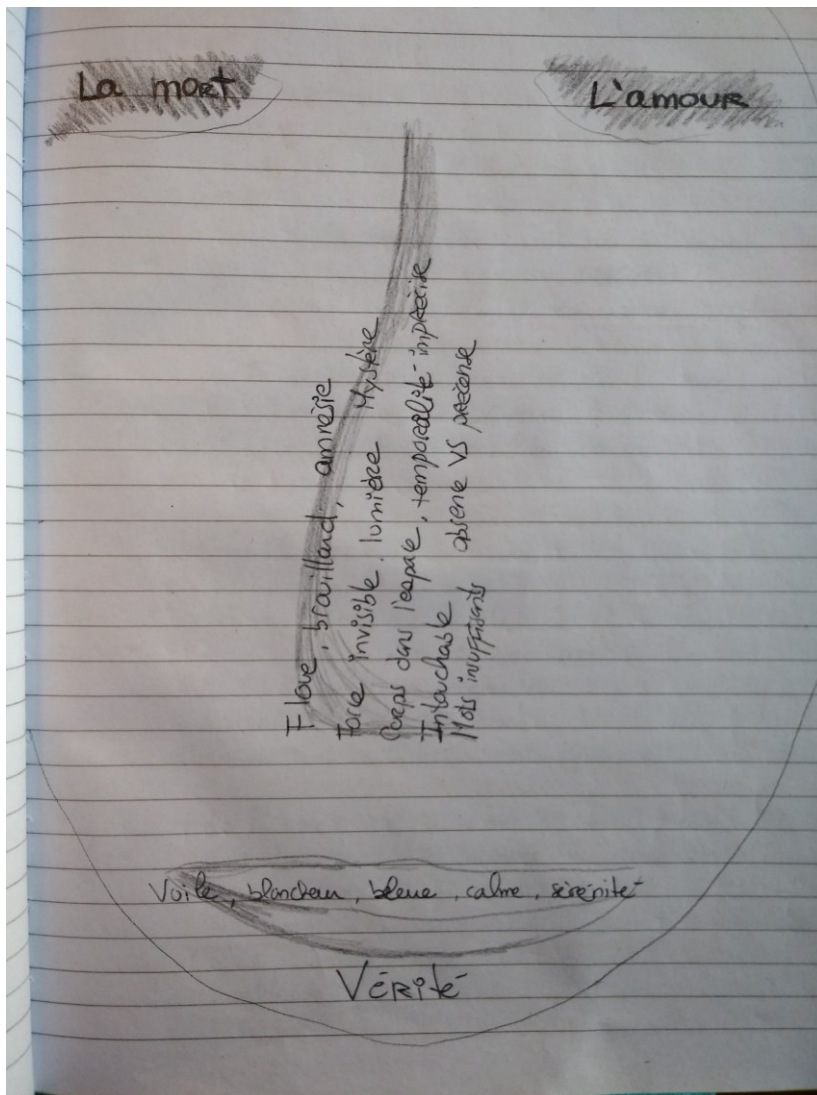


Figure 3

Toi et/ou moi, écoute no. 1





#### Figure 4

##### La plante-araignée, écoute no. 1

Le soir quand j'ai les yeux fermés et que tu me regardes, je ne te vois pas. Je ne regarde pas, puisque la peau de mes paupières masque la lumière de ton corps. C'est bizarre comme ça, même dans le ciel, quand il fait beau. Il fait bleu, il fait lourd, il fait sombre, je ne sais plus. Parfois c'est seulement le soir que je perds. C'est seulement ça, oui, c'est ça. Il faut beaucoup de courage pour soulever le poids du ciel, surtout quand il est sombre. Et toi, tu es là et tu ne m'aide pas, ou bien peu, seulement quand tu le veux. Seulement quand il fait beau. Mais au fond quel est cette chose ? Qu'est-ce qu'elle veut dire ? Qu'est-ce qu'elle raconte ? Elle raconte la fois où tu m'avais dit que tu ne suivrais pas par tout de suite. Ou elle raconte les jours maussades de l'amour, quand on ne peut rien s'y faire, tout comme quand on est une plante et qu'on peut seulement regarder par la fenêtre. C'est la seule chose qu'on peut faire. Regarder les jours passer, les observer, les compter, être une plante et dépendre que l'on nous arrose par quelqu'un qui n'est là que qui manque notre présence.

Les tableaux 2, 3, 4, 5 et 6 font la synthèse des résultats obtenus lors de l'écoute 2.

**Tableau 2***Chanson, durée, thème, tonalité, style et tempo*

Chanson et durée	Thème des chansons	Tonalité	Style et tempo (BPM)
1. Le masque (2:42)	Composée dans le but d'aider ma mère dans une situation difficile. Elle parle d'une trahison qu'elle a vécue.	Si mineur	Folk, 160 BPM
2. Et si ce n'était que... (4:06)	L'amour au sens très large.	Sol majeur	Folk, pop, 87 BPM
3. Repeindre ma mémoire (3:48)	Mon désir de liberté par l'imagination.	Sol majeur, gamme par tons	Folk, influence progressive, 80 BPM
4. Cassonade (3:38)	Mon désir d'inhiber des sentiments forts qui m'obligent à prendre une grande décision qui bousculera ma vie.	Ré majeur	Folk, pop, 95 BPM
5. Par-dessus bord (4:16)	Passage vers l'âge adulte et des obstacles qui m'empêchent d'acquiescer une autonomie.	Do majeur	Folk, lent et doux, 50 BPM
6. Yukon (4:56)	Souffrance des êtres humains et des animaux ainsi que de la situation écologique alarmante dans laquelle nous nous trouvons à l'ère actuelle.	Si mineur	Folk, influence autochtone, 80 BPM
7. Inventer le mystère (3:31)	Mon désir de m'ancrer et de trouver une communauté.	Mi majeur	Folk, 125 BPM
8. La plante-araignée (4:23)	Sentiment de dépendance envers une personne significative et de l'impression d'être invisible à ses yeux.	Sol majeur	Pop, groovy, 86 BPM
9. Toi et/ou moi (3:25)	Mort d'un ami et relation entre les concepts de mort et de vie.	Mi mineur	Folk, lent et doux, 51 BPM
10. L'amour sur un crochet (2:52)	L'amour comme étant une solution à un meilleur avenir pour l'humanité.	Do majeur	Pop, 174 BPM
11. Somnambule (3:06)	L'auto-asservissement inconscient des humains dans la société.	Si mineur	Atmosphérique, 62 BPM
12. En attendant (4:00)	Réflexion sur le temps et son impact sur l'humain et les choses.	Fa dièse mineur	Pop, groovy, 87 BPM
13. Il y a (3:29)	Ma propre quête de sens, ainsi que celle de l'homme à l'ère actuelle, qui est dominée par une économie capitaliste.	Ré mineur	Folk, rock, 90 BPM
14. Cimetière du doute (3:00)	Métaphore de la vie et de la mort.	Si bémol majeur	Folk, doux, 97 BPM
15. Anatomie (3:22)	Rupture amoureuse dans le futur.	Do majeur	Folk, rock, 64 BPM
16. Le vide (2:30)	Moment présent et du bien-être ressenti lors du lâcher-prise et de l'acceptation.	Do dièse majeur	Folk, 75 BPM + 132 BPM
17. La fête (3:26)	Combat intérieur entre l'amour et la haine ressentis envers une personne significative.	Ré majeur	Rock, 192 BPM
18. Bas fonds (2:58)	Sentiment négatif à l'égard de moi-même et de l'humanité pour les dommages causés à l'environnement et aux autres êtres vivants.	Si mineur	Rock, influence blues, 90 BPM
19. Conversations (4:19)	Sentiment d'impuissance ressenti auprès d'une personne significative ainsi que du désir d'être entendue et comprise par celle-ci.	Do dièse mineur	Rock, 130 BPM

**Tableau 3**

*Chansons 1 à 4, instrumentation, mouvements, dynamiques et textures*

Chansons 1 à 4	Instrumentation	Mouvements prédominants (musique et voix)	Dynamiques et textures
1. Le masque	Voix, basse acoustique avec technique percussive, shaker, cajon	<b>Musique</b> - Couplets: progression harmonique ascendante. - Refrains: progression descendante. <b>Voix</b> - Couplets: mouvements ascendants avec grands sauts et frictions (notes conjointes, petites appogiatures sur les mots <i>mal</i> avec crescendo et <i>beaux moments</i> pour mettre l'accent sur le sarcasme. - Refrains: mouvements descendants et conjoints. Sentiment de repos sur passage <i>laisse le s'en aller</i> et présence d'un triton à la fin de la chanson.	- Dynamique reste majoritairement forte pour toute la chanson malgré les alternances entre présence et absence des percussions. - Section solo moins forte, puis retour à une dynamique forte pour le dernier refrain.
2. Et si ce n'était que...	Voix, basse acoustique avec technique percussive, percussions de pieds, métallophone	<b>Musique</b> - Couplets: accords forment une boucle et reviennent tel un ancrage sur l'accord du 1 <sup>er</sup> degré. - Refrains: progression harmonique ascendante, retour à l'accord du premier degré comme dans les couplets. Les tierces des accords sont ajoutées à la basse acoustique dans l'aigu, ce qui donne un effet large, complet, riche. - Conclusion: effet de stagnation. L'accord du 1 <sup>er</sup> degré reste. <b>Voix</b> - Couplets: même mélodie se répète sur les différents accords. À la fin des couplets, le mouvement de la mélodie vocale descend légèrement. - Refrains: mélodie commence dans l'aigu puis descend délicatement. Dans la conclusion, l'effet de boucle revient tout comme l'effet créé par les accords du couplet.	- Effet lumineux, feutré en raison de la voix qui alterne entre douceur et puissance. - Voix: laisse entendre un sourire dans son timbre, donne une sensation de bien-être. - Arrangements musicaux: espace. Éléments (percussions sur la basse, aux pieds et accords à la basse) prennent leur place au fur et à mesure que la chanson avance. - Métallophone: section solo = vient donner un effet lumineux.
3. Repeindre ma mémoire	Voix, basse acoustique avec technique percussive, percussions de pieds, guitare acoustique	<b>Musique</b> - Couplets: degrés des accords = I-III-II, I-III-II, I-III-II-V, I-III-II, I = Donne une impression de forme en triangle. – Refrains: progression harmonique descendante. <b>Voix</b> - Couplets: voix va d'un extrême grave à aigu. - Refrains: mélodie est parfois statique et fait de petits mouvements ascendants et descendants à l'aide de notes conjointes.	- Crescendo sur passages <i>repeindre ma mémoire</i> soutenus par basse qui joue la mélodie avec voix. - Section vocale en <i>scat</i> : dynamique plus forte. - Refrain: plus doux et mystérieux. Voix feutrée, basse et guitare jouées en douceur.
4. Cassonade	Voix, basse acoustique avec technique percussive, percussions de pieds	<b>Musique</b> - Couplets et refrains: mouvement harmonique descendant, mais en ressort un sentiment d'espoir avec remontée sur l'accord de ré majeur à la dernière mesure. - Pré-refrain: présence court mouvement ascendant à l'aide des accords G et A. <b>Voix</b> - Couplets 1 et 2: voix perchée et en douceur. - Pré-refrains: passages <i>Un peu de casonade sur mes pensées</i> = mélodie descendante et mouvement accords ascendant. - Refrains: mouvement descendant sur les <i>Ah, ah, ah</i> . - Pont: fin des phrases descendante. - Dernier refrain: voix plus aiguë, se termine sur mouvement ascendant contrairement aux autres refrains. Conclusion: deux premières phrases descendantes, dernière se termine sur accord majeur.	- La chanson alterne entre sections douces (couplet 1, pré-refrains, conclusion) et puissantes (refrains, couplet 2). - Le pont est quant à lui en crescendo.

**Tableau 4**

*Chansons 5 à 9, instrumentation, mouvements, dynamiques et textures*

Chansons 5 à 9	Instrumentation	Mouvements prédominants (musique et voix)	Dynamiques et textures
5. Par-dessus bord	Voix, basse acoustique, lap steel	<p><b>Musique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mélodie jouée à la basse acoustique: motif répétitif donne l'impression d'une boucle. Utilisation registre grave et aigu.</li> </ul> <p><b>Voix</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deuxièmes phrases des couplets suggèrent une solution et sont ascendantes. Les autres sont descendantes.</li> <li>- Refrains: voix puissante et mouvements ascendants. Aussi un mouvement de boucle = première note de la mélodie est aussi la dernière. Donne l'image d'un cercle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pièce la plus douce de l'album, épurée.</li> <li>- Voix puissante dans les refrains contrairement aux couplets où elle est douce.</li> </ul>
6. Yukon	Voix, basse acoustique avec technique percussive, percussions de pieds, banjo	<p><b>Musique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentiment d'ancrage donné par la progression d'accords qui reste longtemps sur le 1<sup>er</sup> degré.</li> </ul> <p><b>Voix</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Couplets: voix grave et mélodie varient entre trois notes conjointes. Quand les accords bougent, voix sort temporairement du mouvement conjoint pour faire des écarts plus prononcés.</li> <li>- Refrains: voix devient aiguë, et mélodie prend expansion.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chanson devient de plus en plus intense.</li> <li>- Intensité marquée dans refrains par questions posées par paroles, par ton de la voix qui devient sévère, par banjo et percussions qui sont de plus en plus présents.</li> </ul>
7. Inventer le mystère	Voix, basse acoustique, guitare électrique, batterie (partielle)	<p><b>Musique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Notes jouées dans registre aigu de la basse supportées par notes graves jouées sur temps forts. Mouvement harmonique descendant et revient au 1<sup>er</sup> degré.</li> </ul> <p><b>Voix :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Couplets et refrains: mélodie complexe et peu prévisible. Peu de sections répétitives. Mouvements conjoints et disjoints et plusieurs passages en voix de tête.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chanson comporte deux sections distinctes avec jeu batterie :</li> <li>Première = batterie joue cymbales pour créer ambiance douce.</li> <li>Deuxième = batterie joue dans métrique 4/4 rythme structuré où dynamique devient forte et affirmée.</li> </ul>
8. La plante-araignée	Voix, basse acoustique avec technique percussive, percussions de pieds, guitare électrique, lap steel, batterie (partielle)	<p><b>Musique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fin phrases musicales: termine sur <i>mi</i> = note la plus grave de la basse.</li> <li>- Majorité chanson: progression d'accords globalement descendante, sauf dans pré-refrain = ascendante.</li> <li>- Refrains: complexes, jeu musical de la basse et technique percussive sont interreliés pour former un tout inséparable.</li> </ul> <p><b>Voix</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chanson difficile à chanter en raison registre aigu et grands sauts.</li> <li>- Couplets: mélodie vocale descendante.</li> <li>- Refrains: mélodie jouée à l'unisson avec guitare = thème musical accrocheur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Début de la chanson joué en solo, puis instruments apparaissent à tour de rôle.</li> <li>Dynamique calme jusqu'au premier refrain.</li> <li>- Refrains: style <i>groovy</i> avec batterie et rock avec distorsion guitare. Mélodie doublée à la guitare donne puissance et cohésion.</li> <li>- Retour couplet: calme.</li> <li>Représente la plante.</li> <li>- À partir solo guitare: chanson monte en intensité jusqu'à la fin.</li> </ul>
9. Toi et/ou moi	Voix, basse acoustique avec technique percussive, percussions de pieds simplifiées, lap steel, batterie (partielle)	<p><b>Musique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thème principal joué par basse acoustique et lap steel est descendant.</li> <li>- Refrain: montée des accords (C-D-E), puis accord F# reste en suspens.</li> </ul> <p><b>Voix</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Couplets: fin des phrases = descendantes.</li> <li>Refrains, conclusion: montée et suspension sur F# avec musique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introduction: tambours joués par batterie rappellent cœur qui bat.</li> <li>- Basse et lap steel jouent à l'unisson thème chanson.</li> <li>- Chanson: reste en douceur, mais finale = dynamique élevée.</li> <li>- Refrains = épurés et cassure dans tempo entre couplets et refrains.</li> </ul>



**Tableau 5**

*Chansons 10 à 14, instrumentation, mouvements, dynamiques et textures*

Chansons 10 à 14	Instrumentation	Mouvements prédominants (musique et voix)	Dynamiques et textures
10. L'amour sur un crochet	Voix, basse acoustique avec technique percussive, guitare électrique, batterie (partielle)	<p><b>Musique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Couplets: progression d'accord forme une boucle qui commence et se termine sur l'accord du 1<sup>er</sup> degré.</li> <li>- Refrains: courts mouvements ascendants en mineur amènent un contraste avec paroles et ton. Revient en majeur avec 1<sup>er</sup> degré lors du passage <i>tout simplement s'aimer</i>.</li> </ul> <p><b>Voix</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perchée, voix de tête. Mélodie bouge et ne comporte pas de mouvements caractéristiques. Dans refrains: voix statique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Une des chansons les plus fortes de l'album sur le plan de l'instrumentation. Les instruments jouent à leur pleine capacité pendant presque toute la chanson, sauf dans le pont où la voix est en solo avec la batterie.</li> </ul>
11. Somnambule	Voix, basse acoustique, lap steel, bruitage	<p><b>Musique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Couplets: sections comportent progressions d'accords descendante et ascendante.</li> <li>- Refrains: mouvement accords descendant.</li> </ul> <p><b>Voix</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Donne l'impression d'un tourbillon avec même mélodie qui se répète à chaque phrase, plus ou moins avec les mêmes notes.</li> <li>- Refrains: voix sort du motif répétitif (spirale hypnotique).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chanson épurée. Accent mis sur texte par ambiance sonore vaporeuse. Bruitage créé par lap steel.</li> <li>- Ambiance sonore représente la ville et son bourdonnement constant.</li> <li>- Dynamiques créées par empilement couches sonores.</li> </ul>
12. En attendant	Voix, basse acoustique avec technique percussive, percussions de pieds, guitare électrique, batterie (partielle)	<p><b>Musique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Couplets: progression harmonique ascendante.</li> <li>- Refrains: progression descendante.</li> </ul> <p><b>Voix</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- À l'origine dans couplets: mélodie voix était grave et peu de mouvement. Le ton donnait une impression lassée et détachée.</li> <li>- Refrain: garde cette esthétique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Début de chanson calme, puis prend forme tangible avec entrée batterie (élan <i>groovy</i>). Chanson gagne en intensité à mesure qu'elle avance.</li> <li>- Coupure lors du dernier refrain : le <i>groove</i> cesse.</li> </ul>
13. Il y a	Voix, basse acoustique avec technique percussive, guitare électrique, batterie (partielle)	<p><b>Musique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Couplets: mouvements descendants et ascendants.</li> <li>- Refrain: alterne entre deux accords (ostinato), se termine par une montée claire en majeur.</li> <li>- Toutes les phrases se terminent sur accord dominante, suggère une résolution sur 1<sup>er</sup> degré.</li> </ul> <p><b>Voix</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manière générale: phrases terminent descendante, malgré présence mouvements et passages en voix de tête.</li> <li>- Passages dans registre grave, chantés en voix de poitrine, donnent effet ancrage et sérieux.</li> <li>- Refrains: voix se retire pour laisser parler la musique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dynamique change au premier refrain. Devient rock avec la guitare (distorsion). Batterie est affirmée et basse est jouée dans le grave (F-E).</li> <li>- Pont : dynamique baisse drastiquement avec arrêt guitare et batterie pour ne laisser que la basse et la voix. Retour au dernier refrain redonne à la chanson une intensité forte.</li> </ul>
14. Cimetière du doute	Voix, basse acoustique, guitare électrique	<p><b>Musique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Basse joue motif répétitif avec intervalle harmonique de 10<sup>e</sup> tout au long de la chanson.</li> <li>- Couplets ont deux sections: La première alterne entre accords Bb et C, est lumineuse. Deuxième section comporte descente plus sombre malgré les accords majeurs. Le</li> <li>- Refrain: deux sections semblables aux couplets.</li> </ul> <p><b>Voix :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Couplets, pas de motif caractéristique ascendant ou descendant. Voix bouge beaucoup.</li> <li>- Refrains: voix commence dans registre aigu, puis devient plus douce à mesure qu'elle descend.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chanson douce et épurée.</li> <li>- Motif répétitif en croches joué à la basse fait avancer le rythme.</li> <li>- Refrain: intensité due à la voix aiguë qui est plus puissante.</li> <li>- Dernier refrain: voix s'efface pour ne laisser que les instruments. Rythme en ostinato joué par la basse donne un sentiment d'entente entre instruments.</li> </ul>

**Tableau 6**

*Chansons 15 à 19, instrumentation, mouvements, dynamiques et textures*

Chansons 15 à 19	Instrumentation	Mouvements prédominants (musique et voix)	Dynamiques et textures
15. Anatomie	Voix, basse acoustique, guitare électrique, batterie (partielle)	<p><b>Musique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Couplets, refrains: arrangements donnent l'effet d'une boucle, et sensation d'équilibre, balance entre le grave et l'aigu.</li> </ul> <p><b>Voix</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chanson facile à chanter. Phrases mélodiques construites en questions-réponses et alternance entre mouvements ascendants et descendants. On y retrouve encore une sensation d'équilibre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Premier couplet épuré et calme en raison de la voix seulement accompagnée de la basse.</li> <li>- Premier refrain: entrée de la batterie et guitare avec distorsion. L'intensité reste élevée pour le reste de la pièce mais augmente lors du dernier refrain.</li> </ul>
16. Le vide	Voix, basse acoustique, guitare, lap steel, batterie (complète), accompagnements vocaux	<p><b>Musique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrangements comporte des mouvements harmoniques ascendants et descendants contraires aux mouvements de la voix.</li> </ul> <p><b>Voix</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mélodie construite en questions-réponses, avec mouvements descendants et ascendants.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Section A (intro et couplet 1): Section douce (voix, lap steel, guitare, basse).</li> <li>- Section <i>Ah ah</i>: Une tension se prépare.</li> <li>- Section B (couplet 2): Rythmée avec présence batterie et ostinato joué à la basse.</li> <li>- Section <i>Ah ah</i>: Ajout des accompagnements vocaux. Section la plus forte de la chanson.</li> <li>- Section finale (couplet 3): Retour à l'intensité douce du début de la chanson.</li> </ul>
17. La fête	Voix, basse électrique, guitare électrique, batterie (complète)	<p><b>Musique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Couplets: effet de stagnation, car reste longtemps sur l'accord de D.</li> <li>- Refrains: ne comportent pas de direction claire, car présence de plusieurs mouvements. Se termine sur mouvement descendant avec le F#m.</li> </ul> <p><b>Voix</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Couplets: comportent deux descentes consécutives et légères montées pour ensuite redescendre.</li> <li>- Refrains: mélodie est descendante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Couplets: sont stables et comportent peu de changements de dynamique.</li> <li>- Premier refrain: doux et épuré.</li> <li>- Reste de la chanson a plusieurs changements de dynamiques: section solo jouée par basse = douce; section solo jouée par guitare = très forte; deuxième refrain = relativement doux; section finale = est la section la plus forte de la pièce en raison de l'intensité de l'instrumentation.</li> </ul>
18. Bas fonds	Voix, basse électrique, guitare électrique, batterie (complète), doublage de la voix lors de la conclusion	<p><b>Musique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forme harmonique: apporte à la chanson une allure blues par l'utilisation des accords I, IV et V.</li> </ul> <p><b>Voix</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grave et difficile à exécuter.</li> <li>- Chanson: mouvements en questions-réponses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chanson comporte peu de changements de dynamiques. Cependant, la fin montre une augmentation de la tension à partir du solo de guitare ainsi qu'avec le doublage de la voix lors de la conclusion.</li> </ul>
19. Conversations	Voix, basse électrique, guitare électrique, batterie (complète)	<p><b>Musique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Couplets alternent entre deux accords.</li> <li>- Refrains: effet de suspension.</li> </ul> <p><b>Voix</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Couplets: trois premières phrases descendent et quatrième a une montée. Troisième phrase commence plus haute que les autres = sentiment d'impatience et tension émotionnelle.</li> <li>- Refrains: deux descentes identiques.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fin des couplets: monte en intensité pour aller aux refrains.</li> <li>- Refrains: espacés, suscitent sentiment de suspension.</li> <li>- Section solo: plus forte et plus intense sur le plan de la dynamique en raison des instruments à leur pleine capacité.</li> <li>- Fin de la chanson: retour au calme.</li> <li>- Dernière phrase: absence de paroles alors que la musique continue.</li> </ul>

Cette section présente chacun des thèmes en changeant de ton puisque la recherche porte sur mon expérience. Je m'exprime à la première personne dans le but de faciliter la compréhension du texte. Les passages entre guillemets ont été tirés de mon journal (mémor analytiques) et les paroles des chansons sont en italique. Les éléments musicaux dominants sont tirés des tableaux 3, 4, 5 et 6, résultats obtenus à la suite de l'écoute 2. J'ai choisi de présenter trois sous-thèmes sous forme de tableaux puisqu'ils demandaient à être élaborés davantage.

Le tableau 7 résume les trois thèmes qui ont émergé de l'analyse ainsi que leurs sous-thèmes respectifs.

**Tableau 7**

*Thèmes et sous-thèmes*

Thèmes	Sous-thèmes
1. Mieux me connaître	1.1 Rendre concret ce qui est abstrait
	1.2 Nommer l'innommable
	1.3 Autoportrait paradoxal: contrastant et cohérent
2. Développement du sentiment du pouvoir d'agir ou <i>empowerment</i>	2.1 Sentiment d'authenticité
	2.2 Reconnaissance de mes forces et de mon potentiel
	2.3 Sentiment d'autonomie et d'autodétermination
	2.4 Sens critique
3. Quête de sens	3.1 Style de vie et rôle
	3.2 Valeurs

### **Thème 1: Mieux me connaître**

La composition de chanson m'a permis de mieux me connaître en tant que jeune adulte. Cette quête identitaire a fait ressortir trois sous-thèmes: rendre concret ce qui est abstrait (1.1), nommer l'innommable (1.2) et autoportrait paradoxal: contrastant et cohérent (1.3).

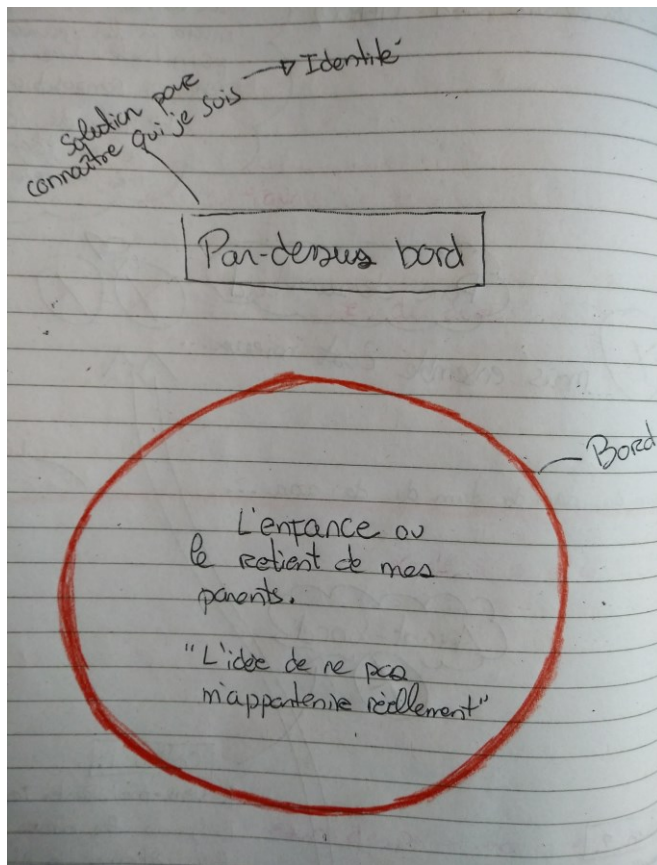
**Rendre concret ce qui est abstrait.** Les chansons m'ont montré sous forme tangible des concepts flous ou abstraits qui étaient présents dans ma vie. Les textes des chansons permettent de représenter des personnages, une image ou un objet fort, une métaphore, le tout appuyé par la musique.

La chanson *Par-dessus bord* a été composée vers la fin de mon adolescence et traite de mon passage vers l'âge adulte. Dans cette chanson, l'abstraction est la frontière qui délimite

l'enfance de l'âge adulte. La frontière, nommée « bord » dans la chanson, est l'obstacle qui m'empêche de découvrir mon identité comme jeune adulte dû à la surprotection parentale. Cette frontière est représentée musicalement par le thème de la chanson qui est joué par la basse acoustique. Il est construit en question-réponse et se répète tout au long de la chanson, donnant à la musique un mouvement circulaire. Ce même mouvement est repris dans les refrains par la mélodie vocale qui donne l'image d'un cercle en commençant et en finissant sur la même note. La puissance et le ton plaintif de la voix laissent entendre l'inconfort d'être retenu à l'intérieur de ce cercle. Cette chanson m'a donc montré sous forme tangible l'obstacle qui m'empêchait de traverser de l'autre côté, soit « par-dessus bord », afin de pouvoir découvrir qui j'étais. L'obstacle (la frontière), qui est la surprotection parentale, est représenté sous forme concrète par un cercle rouge dans cette image créée à la suite de l'écoute no. 2.

### Figure 5

*Par-dessus bord, écoute no. 2*



La chanson *Cassonade* parle du désir d'inhiber une émotion forte. La « cassonade » permet ici de représenter de manière concrète et simple une substance imaginaire et inhibitrice qui a le pouvoir de faire disparaître une émotion. « Pour adoucir, pour engourdir, pour masquer, pour geler, pour tuer, pour éloigner, pour ignorer, pour décoller, pour décaper, pour oublier. J'ai besoin de cassonade pour ne plus rien ressentir. » La musique apporte toutefois un contraste à la fin de la chanson. La dernière phrase est ascendante et se termine sur un accord majeur, ce qui laisse entendre un sentiment d'acceptation: « D'accord, j'y vais et j'accepte cette émotion ».

Dans *Toi et/ou moi*, les concepts abstraits de vie et de mort sont représentés par une relation entre deux personnes, soit le « toi » et le « moi ». La musique et les mots permettent d'illustrer l'interrelation et la cohabitation de la vie et de la mort comme une dynamique saine et naturelle. Cette relation est représentée en musique par la dichotomie présente entre le couplet et le refrain. En effet, le couplet et le refrain sont indépendants l'un de l'autre et ont en eux-mêmes leurs propres appartenances et identité. Le couplet comporte un thème musical joué à l'unisson à la fois par la basse acoustique et la guitare. Il est joué dans une métrique 4/4, tandis que le refrain est *rubato* et suit l'allure des paroles. Le « moi » est représenté par les couplets et le « toi » par le refrain.

Finalement, *La plante-araignée* démontre sous forme concrète les sentiments d'impuissance et de dépendance que je ressentais au moment d'avoir composé la chanson. Ces sentiments sont représentés en paroles par l'image de la plante-araignée, soit le fait de me sentir prise, dépendante et sans voix, telle une plante. En musique, ces sentiments sont représentés par l'allure calme des couplets en opposition aux refrains et à la section solo qui sont plutôt rock et qui représentent la libération.

**Nommer l'innommable.** La chanson m'a permis de *nommer* et de prendre conscience d'aspects plus difficiles ou négatifs de moi-même et qui m'étaient inconnus avant, afin d'approcher et d'explorer des éléments difficiles de ma vie et de ma personne, et ce, en toute sécurité. La musique a pu soutenir cet acte de nommer en mettant l'accent sur des mots importants ainsi qu'en soutenant l'émotion véhiculée dans la chanson. Le tableau 8 fait le lien entre ce qui a été nommé et les éléments musicaux impliqués.

Les chansons *Par-dessus bord*, *Repeindre ma mémoire*, *Cassonade*, *Inventer le mystère*, *Toi et/ou moi*, *La plante-araignée* ainsi que *Conversations* sont significatives dans l'identification de certaines parties de moi.

**Tableau 8**

*Nommer l'innommable*

Chansons	Ce qui a été nommé	Extraits lyriques	Éléments musicaux
Par-dessus bord	Mes désirs d'indépendance et d'autonomie	« Au moment de la composition de cette chanson, il est clair que j'avais un besoin criant de découvrir mon identité. À travers cette chanson, j'ai pu l'exprimer, et identifier les obstacles à cette découverte et au développement de mon identité. » - Extrait du journal	Les deuxièmes phrases des couplets sont mises en évidence par l'intensité de la voix et le mouvement ascendant de la mélodie. Ces phrases constituent des demandes. Elles avouent un désir.
Repeindre ma mémoire	La nature de mes limites pour atteindre une liberté désirée	« Enlever les étaux des serpents qui nous empoisonnent. J'aimerais enlever la pesanteur qui nous attache au sol. » - Écriture automatique, écoute no. 1	Les sections vocales chantées à l'aide de syllabes comportent une mélodie qui va de l'aigu au grave et qui font preuve de légèreté et de liberté.
	Mon désir de me réinventer	<i>J'aimerais voir de nouvelles couleurs et en inventer, pour mieux y voir, et repeindre ma mémoire.</i> - Paroles de la chanson	Les couplets de la chanson sont joués sur une gamme par tons qui donne un effet magique et imaginatif.
Cassonade	La reconnaissance d'un sentiment dominant ainsi que mon désir de l'inhiber	« Ce sentiment qui a surgi de nulle part, qui m'est rentré dedans comme un bulldozer enragé, qui m'a possédée avant même que je puisse ouvrir les yeux pour le voir et le reconnaître. » - Écriture automatique, écoute no. 1	La plupart des phrases mélodiques se terminent par un mouvement descendant, ce qui laisse transparaître un sentiment d'être dominée par l'émotion.
		<i>Un peu de cassonade pour t'éloigner, pour t'ignorer, pour décoller ta tête dedans la mienne, pour décaper mon cœur, qu'il ne ressente plus rien.</i> - Paroles de la chanson	Le dernier refrain monte considérablement en intensité en raison de la mélodie vocale chantée une tierce plus haute. C'est un dernier combat, une dernière tentative pour me libérer de l'émotion.
Inventer le mystère	Mon besoin d'ancrage et d'être entendue	« Cette chanson a contribué à ma quête d'identité en m'aidant à nommer des besoins fondamentaux que je voulais en tant qu'adulte: avoir un rôle actif au sein d'une communauté, puis être entendue. » - Extrait du journal	L'ancrage est représenté par les notes fondamentales des accords jouées par la basse acoustique sur les temps forts.
Toi et/ou moi	Sentiment d'impuissance face à la vie et la mort	<i>Je sais que toi tu es libre de moi, mais moi, je t'aime.</i> - Paroles de la chanson, refrain * <i>Toi/moi</i> représentant la vie et la mort, <i>Toi</i> étant le refrain et <i>Moi</i> étant les couplets.	Ce sentiment d'impuissance est représenté musicalement par l'indépendance du refrain avec le reste de la chanson. Il est joué <i>rubato</i> et est libre du temps. Il est son propre maître.
La plante-araignée	Mon sentiment d'impuissance et de dépendance	<i>Par la même goutte d'eau tu me laisses sur ma soif. Je cours encore dans tes souliers. Je m'essouffle même quand tu dors.</i> - Paroles de la chanson	Les couplets sont calmes, épurés et sont joués sur un rythme stable. Ils racontent le quotidien de la plante-araignée qui se sent invisible et impuissante. Le refrain quant à lui a du mouvement ainsi qu'une dynamique plus forte et parle de libération.
Conversations	Sentiment d'être bâillonnée par quelqu'un	« Le fait d'écrire cette chanson m'a permis de m'arrêter et de prendre conscience d'une situation et des sentiments que j'éprouvais, puis de mettre des mots sur ces sensations, dynamiques, émotions. » - Extrait du journal	Cette chanson lente est dans une tonalité mineure et révèle une sensation de lourdeur. La section solo, qui est la plus intense de la chanson, communique le sentiment d'être bâillonnée et prisonnière dans une dynamique non désirée. La guitare qui joue de manière chaotique communique une détresse.
		<i>Pour taire les mots qui sont de trop.</i> - Paroles de la chanson	Le bâillonnement est représenté par le retrait des derniers mots à la toute fin de la chanson pour ne laisser parler que la musique.

**Autoportrait paradoxal: contrastant et cohérent.** Certaines de mes chansons ont révélé un autoportrait présentant les contrastes et diverses facettes de ma personnalité. Mes chansons ont cette possibilité de contenir des éléments contrastants dans un tout cohérent et structuré grâce à la combinaison des paroles et de la musique. La capacité de mes chansons à me fournir un autoportrait m'a aidé à mieux me comprendre, à reconnaître les oppositions qui m'habitaient pour les intégrer et les accepter.

Il est possible de reconnaître clairement ce phénomène dans les chansons *Yukon*, *L'Amour sur un crochet*, *La fête* et *Bas fonds*.

Dans la chanson *Yukon*, ce sont mes racines qui se butent à mon futur: « Quelle est mon identité véritable en tant qu'humaine ? Je dois reconnaître d'où je viens pour savoir où je vais. » Le mode mineur ancien utilisé dans la musique de cette chanson me met en contact avec la terre et la nature. Malheureusement, l'humanité est en train de perdre contact avec la terre, ses racines, par son rythme de vie effréné et par sa domination destructrice sur la nature. Je me sens alors perdue, en quête de sens. Sur quoi m'appuyer pour aller de l'avant? En quoi croire? Où aller chercher l'espoir pour la suite du monde? Dans cette chanson, je fais cohabiter le lien avec la terre, soit mes racines, tout en exposant mes questionnements pour la suite du monde et ma place dans celui-ci.

Dans les chansons *L'amour sur un crochet* et *La fête*, le contraste positif/négatif à l'intérieur de ma personnalité est représenté. Dans la première, l'opposition apparaît dans le ton de la chanson qui est en do majeur, rythmé, par opposition aux propos de la chanson qui sont sombres: « Le ton naïf et lumineux de la musique cache aussi une grande noirceur, une grande vérité, soit le portrait véritable de la condition humaine. C'est assez caractéristique de ma personnalité où, en façade, je suis souriante et lumineuse, alors qu'une grande souffrance et tristesse sont souvent présentes à l'intérieur. » Dans la chanson *La fête*, ce contraste est représenté grâce à la musique et aux mots: « Cette chanson reflète mon identité quant à la présence de deux opposés à l'intérieur de moi: la douceur/naïveté, ainsi que le côté marginal, un peu destructeur. » La douceur est véhiculée par le timbre de la voix ainsi que le niveau de langage utilisé dans les paroles, tandis que le côté sombre est communiqué via le style musical rock, caractérisé par une esthétique crue, et la rapidité avec laquelle sont joués les instruments.

Finalement, la chanson *Bas fonds* met en lumière mon combat intérieur entre l'individuel et le collectif: « Cette chanson représente la dualité entre le personnel et le collectif, soit

comment je représente l'ensemble de la race humaine. » Voici un court extrait des paroles qui démontre cette opposition par rapport à l'impact destructeur qu'a l'humain sur la planète: *Je suis pire qu'hier, mais bien mieux que demain. Il ne reste qu'un tour avant la fin.* J'apporte une critique sociale tout en me questionnant sur ma position au sein de la société capitaliste. Il semble que j'y participe moi-même par l'importance que j'accorde à des éléments tels que la carrière et la reconnaissance sociale. Cette dualité est représentée en musique par le doublage de la voix sur ce même passage qui est répété plusieurs fois. Cet effet créé en studio par la superposition de ma voix apporte à la chanson une sensation de « folie » et de dissonance.

Ce premier thème montre comment la chanson m'a aidée à définir mon identité à travers le processus de composition. Grâce à la chanson, j'ai pu mieux me connaître et renforcer des aspects de ma personnalité. J'ai pu nommer ce que je n'osais pas nommer auparavant. Cela m'a donné de la confiance pour provoquer des changements dans ma vie. Cette étape a donc été significative dans ma transition vers la musicothérapie, car elle m'a donné de l'assurance pour oser changer de carrière.

## **Thème 2: Développement du sentiment du pouvoir d'agir**

Les sous-thèmes concordent avec des caractéristiques à la base de l'*empowerment*, terme traduit de l'anglais par Le Bossé (2008) comme étant « un mouvement d'acquisition de pouvoir qui débouche sur un résultat tangible » (p. 138). En français, l'expression *pouvoir d'agir* est une traduction qui se rapproche le mieux de la réalité de l'*empowerment* (Le Bossé, 2003). Les sous-thèmes sont: le sentiment d'authenticité (2.1), la reconnaissance des forces (2.2), le sentiment d'autonomie et d'autodétermination (2.3), ainsi que le développement du sens critique (2.4). Comme le terme *empowerment* peut s'appliquer de différentes manières selon les contextes (Le Bossé, 2008), le tableau 9 apporte des précisions sur la signification des sous-thèmes dans le but de faire le lien avec le contexte de cette recherche.



**Tableau 9***Thème 2: Développement du sentiment du pouvoir d'agir*

Sous-thème	Littérature
2.1 Sentiment d'authenticité	« L'authenticité implique la reconnaissance du pouvoir et de la liberté qui est ou qui n'est pas donnée à quelqu'un, puis d'agir de manière à être cohérent avec ces dits pouvoir et liberté. L'authenticité aurait le pouvoir de clarifier, en plus de favoriser, le développement du pouvoir d'agir » (Bruscia, 2014, p. 292, traduction libre).
2.2 Reconnaissance de mes forces et de mon potentiel	« Un individu ayant un sentiment d'avoir le pouvoir d'agir travaillera dans le but de nourrir son potentiel en utilisant ses ressources, ses connaissances, une attitude positive et ses compétences interpersonnelles » (Travis, 2013, p. 144, traduction libre).
2.3 Sentiment d'autonomie et d'autodétermination	« L'autodétermination et l'autonomie sont des concepts importants en lien avec l' <i>empowerment</i> et constituent la base de la vie sociale participative. L'autodétermination implique à la fois une compréhension des forces et des limites à l'intérieur de soi, mais aussi une conscience de posséder cette autodétermination. L'autonomie quant à elle implique la notion de relations. Une personne autonome se réfère au fait qu'elle peut entrer en relation de manière anonyme avec d'autres personnes ou encore avec son environnement » (Renblad, 2003, p. 48, traduction libre).
2.4 Sens critique	« L' <i>empowerment</i> entraîne les individus à développer un sens critique sur les causes de leur problème en plus d'une détermination à agir selon cet éveil » (Gibson, 1991, p. 336, traduction libre).

**Sentiment d'authenticité.** Mes expériences de composition de chansons ont toujours été faites de manière franche et elles contiennent « ma parole authentique » (Préfontaine, 2006, section: Le rapport à la parole). Cet état d'esprit favorise le contenu personnel des chansons et laisse transparaître mon authenticité. C'est surtout grâce à la musique que j'ai pu m'exprimer en toute franchise dans les chansons. La musique a le pouvoir de contenir mes mots et de supporter leur intention. Elle accueille mes émotions, tout en donnant une puissance et une portée à ce que je dis.

En reprenant la signification de l'authenticité de Bruscia (2014), qui implique une reconnaissance de mon pouvoir et de ma liberté, plusieurs chansons démontrent une prise de conscience sur le pouvoir qui m'a été donné pour atteindre une liberté désirée. Une des chansons

les plus significatives à ce propos est *Le masque*. Cette chanson est la première que j'ai composée dans le cadre de mon projet L'Octopus, avec la technique percussive que j'ai développée et qui est spécifiquement utilisée dans presque la totalité des chansons du projet. La chanson *Le masque* est donc significative en matière d'authenticité puisqu'elle est représentative d'une idée artistique, d'une discipline que j'ai moi-même inventée et développée. C'est un élément qui me distingue des autres auteurs-compositeurs-interprètes et qui fait que ma musique est unique: « C'est un début, une première expression, la découverte d'une technique à moi ! »

Les chansons *Par-dessus bord*, *Inventer le mystère* et *La fête* sont également importantes sur le plan de l'authenticité puisqu'elles nomment ce qui est désiré comme liberté ainsi que les obstacles présents qui m'empêchent d'atteindre cet idéal. Dans *Par-dessus bord*, c'est le sentiment d'être prise dans le nid familial qui m'empêche d'être libre et de m'épanouir en tant que jeune adulte: « Les refrains, représentants le *bord*, reviennent après chaque couplet, disant que ce *bord* est l'obstacle. Il est présent, je ne peux en sortir. Ce *bord* est comme une barrière. » Le fait de me livrer en toute franchise dans cette chanson permet d'identifier mon besoin d'avoir une relation de collaboration avec mes parents, en plus de leur demander leur confiance pour me laisser sortir, dans l'amour, de la période de l'enfance: « Le troisième couplet expose le fait que l'on y va ensemble (*par-dessus bord*) et qu'ainsi, nous pourrions collaborer et nous comprendre à travers nos expériences. De cette manière, nous pourrions *découvrir notre quête dans cet univers*. *Je t'aimerai, je t'aimerai*. Cet amour n'est possible qu'à condition que je ressente votre confiance. » Dans la chanson *Inventer le mystère*, où mes besoins d'ancrage et d'être entendue sont nommés, la quête de l'authenticité s'exprime sous forme d'un désir: « Je crois que ce qui se dégage principalement à travers ces deux thèmes (besoin d'ancrage et d'être entendue), c'est une quête de l'authenticité. C'est un désir de me différencier des autres personnes. C'est le désir de faire une différence dans le cours des choses, d'avoir un poids, d'être entendue et, ainsi, de trouver ma place. » Puis, dans *La fête*, c'est l'amour qui me garde dans une situation que je sais malsaine et destructrice pour moi-même: « Je m'avoue vaincue par cet amour que je sais destructeur, que je veux moi-même détruire, mais auquel je suis soumise. Je crois qu'être franche et transparente dans la chanson, en plus de refléter mon intention par le ton de ma voix et l'instrumentation, fait en sorte que le processus d'acceptation et de guérison peut avoir lieu. »

Les chansons m'offrent l'occasion de me livrer de manière authentique en tant que personne. Cette authenticité permet de m'avouer des limites ou des obstacles qui m'empêchent

d'atteindre ce qui est désiré. Les chansons m'aident à provoquer un changement sur mon environnement et à avoir un poids sur celui-ci en agissant de manière cohérente avec mes besoins et mes désirs. Ce désir de cohérence était déjà un indice qui annonçait ma transition vers la musicothérapie, puisqu'être musicothérapeute me permet de vivre en cohérence dans ma vie: être en accord avec mes valeurs et qui je suis.

**Reconnaissance de mes forces et de mon potentiel.** Certaines des chansons contiennent une reconnaissance de mes forces et de mon potentiel. Cette reconnaissance transparaît lors du processus de composition, dans le propos des paroles ainsi que dans ma perception des chansons.

Dans *En attendant*, c'est un sentiment de bien-être qui m'a envahie lors de la composition. Je me rappelle avoir aimé ce que j'entendais et ressenti un lâcher-prise ainsi qu'un sentiment de non-jugement envers mes compétences musicales et créatrices: « Alors je jouais encore et encore, ça me faisait du bien. » Dans la première version de cette chanson, la voix dans les couplets était chantée dans un registre plus grave, soutenue par une progression d'accords ascendante. Cela donnait une sensation de maîtrise de soi et d'aisance. La voix a été modifiée lors de l'enregistrement pour des raisons esthétiques.

*Sur une page blanche parcourent mes sens transcrits par la plume dans son costume.* Cet extrait des paroles de *Et si ce n'était que...* parle de la reconnaissance de mon potentiel créatif. Dans toute la chanson, la voix transmet une lumière et une sensation de bien-être. Elle est feutrée et un sourire s'entend à travers elle. Son motif mélodique est transposé sur les différents accords et donne une sensation de contrôle et de maîtrise de soi. L'ajout du métallophone, en synchronie avec la voix dans la section solo, contribue également à apporter un effet de lumière et une sensation de bien-être grâce à son timbre clair et brillant.

Pour d'autres chansons, je ressens un sentiment positif à l'égard de mes compétences artistiques et créatrices ainsi qu'une reconnaissance de mon évolution comme artiste. C'est le cas pour la chanson *L'amour sur un crochet*: « Cette chanson marque un tournant important en rapport avec mon identité artistique. Je remarque que le texte démontre un niveau plus avancé de poésie, de maîtrise poétique. Les images sont fortes. La musique quant à elle est complexe et rythmée, ce qui est une voie que je vais continuer à développer dans le futur. » Cette chanson est en do majeur et a un tempo *presto* (174 BPM). Sa mélodie est accrocheuse et met en valeur mes compétences musicales avec le jeu complexe de la basse acoustique et des percussions. La chanson *La fête* montre également une reconnaissance de mes forces et de mon potentiel. Cette

pièce a longtemps été une de celles que je considérais les mieux réussies sur les plans de la technique et de la composition: « Je me souviens avoir mis beaucoup de travail dans cette chanson et de l'avoir portée hautement dans mon estime. Elle était une de mes meilleures, une des mieux réussies. » Son style rock affirmé est aussi révélateur en ce sens puisque c'est la première chanson composée dans le cadre de mon projet L'Octopus qui contient une basse électrique, une guitare électrique ainsi qu'une batterie complète. C'est une chanson qui n'a pas peur de déranger par son intensité et qui s'affirme.

**Sentiment d'autonomie et d'autodétermination.** Plusieurs chansons montrent des signes d'émergence de mon autonomie et de mon autodétermination. Les chansons *Par-dessus bord* et *Le masque* sont particulièrement significatives pour le développement de l'autonomie, tandis que les chansons *Cassonade*, *Inventer le mystère*, *L'amour sur un crochet* ainsi que *La plante-araignée* sont quant à elles significatives concernant l'autodétermination.

Les chansons *Par-dessus bord* et *Le masque* sont particulièrement significatives pour le développement de mon autonomie. Dans *Par-dessus bord*, je manifeste un désir d'indépendance et de sortir du nid familial. C'est un désir d'autonomie, de pouvoir entrer en relation avec le monde en tant qu'individu: « Cette chanson parle du passage vers l'âge adulte et, tout particulièrement, du détachement de mes parents envers moi. Cette période était difficile puisque je me sentais retenue par eux, ce qui m'empêchait de faire le grand saut *par-dessus bord* et de pouvoir me développer en tant qu'individu. » La mélodie vocale des refrains manifeste ce désir d'indépendance en n'utilisant pas de mots, mais seulement des syllabes. Elle a son propre langage et se distingue du reste de la chanson. *Le masque* quant à elle manifeste un besoin d'autonomie et le démontre, non par le propos du texte, mais par le développement d'une technique musicale qui m'a permis, en tant que bassiste, de jouer en solo et d'être autonome musicalement. En effet, la technique que j'ai développée incorpore un jeu percussif et harmonique à la basse acoustique, tout en gardant les lignes de basse. Avec la mélodie vocale, me voilà complètement autonome, telle une femme-orchestre. Cette pratique m'a aidée à développer mon projet de manière autonome et à le présenter au reste du monde, sans attendre après d'autres personnes.

Le développement de mon autodétermination est véhiculé dans les chansons *Cassonade*, *Inventer le mystère*, *L'amour sur un crochet* ainsi que *La plante-araignée*. *Cassonade* participe aussi au renforcement de ma confiance pour faire des choix et passer à l'action: « À la fin de la chanson, une acceptation se fait ressentir. La lutte cesse et la douceur revient. Le passage *juste*

*un peu de cassonade*, à la fin de la pièce, termine en mouvement ascendant, sur un accord majeur, avec un léger sourire dans le son de la voix. D'accord... j'y vais. » La chanson *Inventer le mystère* montre des désirs de changements dans ma vie ainsi que le désir d'avoir une influence sur mon environnement. Elle démontre de l'autodétermination et reconnaît mes forces et limites personnelles, et la possibilité de passer à l'action: *Je ne fuie pas. Je ne serai plus comme autrefois, qu'un silence derrière vos pas*. L'autodétermination est mise en évidence musicalement par la dynamique des instruments devenant plus intense pendant cette section de la chanson. Il y a également une pause instrumentale sur le mot *silence* ainsi qu'un rythme marqué sur le mot *pas*. Ces éléments font en sorte d'attirer l'attention sur cette phrase clé de la chanson. *L'amour sur un crochet* reflète un désir d'agir au niveau individuel, mais aussi sociétal. Cette pièce marque la transition de mon regard sur moi-même vers l'extérieur et un désir de comprendre le monde dans lequel je vis: « Cette chanson semble marquer la transition vers le regard extérieur en comparant les rapports individuels et sociétaux. Je commence à regarder vers l'extérieur, à m'intéresser davantage à mon environnement et aux dynamiques qui régissent les individus dans la société. Je me détache de ma propre personne. Je veux agir sur mon environnement, et ce, positivement. » Cette chanson tente aussi d'apporter une solution: *Nous pouvons nous entretenir ou simplement s'aimer*. Le mot *aimer* est mis en évidence musicalement lors des refrains par le retour sur l'accord du 1<sup>er</sup> degré majeur, provoquant un contraste avec l'ambiance mineure qui était en place.

Ces deux dernières chansons montrent un désir d'avoir une influence positive sur mon environnement. Pour cette raison, elles sont un présage de ma transition vers la musicothérapie puisque cette vocation me permet d'avoir un impact positif sur des personnes de ma communauté.

**Sens critique.** Les chansons *Yukon*, *Somnambule*, *Cimetière du doute*, *Il y a*, *Le vide* et *Bas fonds* sont porteuses d'un sens critique et d'un regard sur l'extérieur. Elles mettent en doute une façon de vivre, une mentalité ou encore des valeurs présentes dans la société. Tout comme *L'Amour sur un crochet*, elles apportent une attention sur mon environnement, le monde dans lequel je vis, à grande échelle plutôt que sur mon univers intime.

La chanson *Bas fonds* questionne l'origine de nos désirs individuels et nos motivations intrinsèques à accomplir une action. Les désirs et le développement de l'identité sont interreliés: « Les désirs font en quelque sorte partie de la quête de l'identité puisqu'ils guident les actions et les comportements pour le futur. » Cette chanson représente également une critique sombre de

l'humanité puisqu'elle énonce une perte d'espoir envers l'humain en raison des souffrances et des dommages qu'il cause aux êtres vivants (humains et non-humains) ainsi qu'à la planète: *Vendez-les aux enchères ou jetez-les à la mer, rien ne sert de garder mes entrailles au musée*. Le style blues rock de la chanson vient soutenir cette critique en lui apportant un côté sombre et pessimiste. À la fin, la voix est doublée et donne une sensation de folie et de dissonance. Une critique similaire est véhiculée dans la chanson *Yukon*. En effet, elle contient un cri d'alarme concernant l'urgence écologique de la planète ainsi qu'un questionnement sur l'impact de nos vies effrénées sur notre santé: *Pourquoi ne peut-on plus voir les étoiles ? Pourquoi ne peut-on plus boire l'eau des rivières ? Pourquoi nos têtes se cherchent une raison de vivre ? Et nos corps qui s'encrassent de l'air qu'ils respirent*. Le style musical de cette chanson est différent des autres pièces sur l'album. Il est influencé par la culture autochtone, et rappelle les racines communes de l'humanité et le contact avec la nature. La longue présence du 1<sup>er</sup> degré mineur dans les couplets et les refrains donnent un sentiment d'ancrage. Le sens critique est aussi souligné lors du passage *...et qu'égarés sont nos instincts* où la voix monte considérablement en intensité dans le registre aigu et est appuyée des percussions. Cette pièce a aussi eu un impact dans ma vie personnelle. Elle a contribué à orienter mes comportements et mes décisions pour le futur: « Cette chanson, c'est un cri officiel. C'est une mission que je me fais. » Dans les dernières années, j'ai fait plusieurs changements sur mon alimentation et sur mon style de vie dans le but de réduire mon empreinte écologique. J'ai aussi pris des décisions professionnelles dans le but de réduire mon stress dans mon quotidien.

La pièce *Somnambule* souligne l'auto-asservissement dans lequel l'humain se retrouve à l'ère actuelle où la technologie est omniprésente et s'incruste même dans la définition de nos désirs: *Je traverserai l'intersection pour me blottir dans ta maison, ta somnambule qui te donnera toujours raison*. La critique de l'auto-asservissement est tout d'abord représentée en musique par l'ambiance sonore créée par la guitare *lap steel* qui rappelle le bourdonnement de la ville. Ensuite, la mélodie vocale des couplets, qui est répétitive et formée de notes conjointes, rappelle le tourbillon constant dans lequel nous nous trouvons. Ce tourbillon cesse lors des refrains. La voix s'envole et devient plus affirmée, alors que le *lap steel* cesse le bruitage pour jouer l'harmonie. Il s'en dégage une sensation d'éveil et de contrôle, et représente la sortie de l'asservissement. Sur un thème similaire, la chanson *Il y a* critique l'isolement qui est présent dans les grandes villes ainsi que son impact sur la définition des valeurs dans nos sociétés, qui se

résumant trop souvent à un « chacun pour soi »: *Il y a la solitude qui cherche son moment pour retrouver sa bulle et prier comme avant*. Elle met aussi en évidence la quête de sens dans la vie des humains à l'ère actuelle: *Il y a toujours quelqu'un qui cherche quelque chose. La trace d'un souvenir, le trou dans sa mémoire ou un éclat de rire pour retrouver l'espoir*. Le rythme complexe joué par la batterie, lors des couplets, donne une impression de déséquilibre, ce qui appuie le mal-être provoqué par l'isolement et la quête de sens.

La chanson *Cimetière du doute* parle spécifiquement du sens critique par l'éveil des consciences. Elle parle de l'importance de douter: *N'entends-tu pas les soupçons qui tendent à s'éveiller dans le cimetière du doute?* L'art vient aussi jouer un rôle par la manière dont il peut éveiller le sens critique: « Par la créativité, il est possible de ne pas se laisser mener par la masse et par le quotidien assourdissant qui nous rend aveugles et indisponibles à recevoir la beauté du monde. » Cet extrait de mon journal provient de l'écoute 4 de la chanson *Le vide*. L'extrait des paroles suivant montre qu'un état d'esprit *disponible* me permet d'accueillir ce qui se présente à moi: *Je préfère le silence au beige autour de moi. Ce silence est prêt à recevoir le bruit*.

Développer mon sentiment du pouvoir d'agir m'a aidée à prendre confiance en mes opinions et à affirmer mes valeurs. Le désir de vivre en cohérence avec ces valeurs, jumelé à une plus grande confiance pour passer à l'action, a fait en sorte que j'effectue une transition vers la musicothérapie.

### **Thème 3: Quête de sens**

Les chansons témoignent de la définition d'un sens général que je veux donner à ma vie pour le futur. Elles parlent de la place que je veux occuper dans le monde et définissent des valeurs qui guideront mes choix et mes décisions.

**Style de vie et rôle.** Les chansons sont porteuses de désirs, de besoins, de demandes et de critiques, tels que présentés dans les thèmes 1 et 2. L'analyse montre qu'à travers mes chansons, ma conscience de soi se développe et une place dans le monde se définit. Mes espérances pour le futur se précisent concernant le style de vie que j'aimerais développer et le rôle que j'aimerais avoir dans mon environnement. Le tableau 10 résume des éléments révélés dans les chansons par rapport au style de vie et au rôle.

**Tableau 10***Style de vie et rôle*

Chanson	Style de vie	Rôle	Source lyrique ou musicale
Le masque		Contribuer à améliorer le bien-être des individus.	« Je voulais lui offrir du soutien, une main sur l'épaule. »
Yukon	Comprendre le monde dans lequel je vis.	Avoir un impact et faire bouger les choses.	« Je veux comprendre les conditions qui poussent l'homme à agir ainsi afin de trouver un sens à mon existence, mais aussi pour tenter de renverser ce carnage écologique et humain. »
Inventer le mystère	M'investir au sein d'une communauté.		<i>Je ne trouve pas sous mes pieds un sol où ancrer mes racines, y installer une maison pour mon âme qui me rassure.</i>
Cimetière du doute	Vivre en cohérence avec mes valeurs.		Tout au long de la chanson, la basse acoustique joue un motif mélodique en croches. Ce motif représente la cadence et la cohérence désirée pour ma vie.
L'amour sur un crochet		Être une influence positive dans mon environnement.	« J'y évoque l'importance de l'amour comme une solution à la guerre qui existe entre les humains, et ce, autant au niveau individuel que sociétal. »
Yukon		Contribuer aux prises de conscience et à l'éveil du sens critique chez les personnes.	Voir section 2.4 sur le sens critique.
Il y a			
Somnambule			
Cimetière du doute			
Bas fonds			
Le vide			

**Valeurs.** Les chansons sont porteuses des valeurs qui tendent à me définir comme adulte et qui prennent de l'importance dans ma vie. Ces valeurs se veulent cohérentes et en équilibre avec ma vie personnelle et professionnelle. Le Tableau 11 met en relation les chansons et les valeurs dominantes qu'elles communiquent.



**Tableau 11***Valeurs*

Valeur	Chanson	Justification
Respect de la vie	Yukon	Cri d'alarme face à l'urgence climatique et à la souffrance des êtres vivants.
	Cimetière du doute	« Le troisième couplet parle du désir de vivre, du fait de profiter de nos sens pendant que nous les avons et qu'il y a certaines choses dont on ne peut abuser, tel l'émerveillement face à la beauté. »
Engagement social	Yukon	Urgence d'agir
	Somnambule	Critique de l'auto-asservissement.
	Il y a	Critique de l'auto-asservissement.
	Le vide	Désir de changements dans le monde.
Communauté	Il y a	Critique de l'isolement.
	Inventer le mystère	Désir de m'impliquer dans une communauté.
Collaboration	Par-dessus bord	Importance de l'égalité et de la collaboration pour régler un problème.
Promotion de la paix	L'amour sur un crochet	L'amour comme piste de solution aux problèmes humains.
L'amour de l'art	Et si ce n'était que...	« Cette chanson est un peu comme un hymne à l'art, à l'acte de créer, à la musique. »
	Repeindre ma mémoire	La liberté peut s'acquérir par le biais de l'art.
	Le vide	« Créativité, vivre avec créativité, avec écoute, avec un regard sur soi-même, avec de l'écoute envers le monde et les autres, en étant lumière. »

Le thème 3 montre qu'une transition vers la musicothérapie représentait aussi le choix d'une vie cohérente en accord avec mes valeurs. Des extraits de mon journal, issus de l'écoute 4 des chansons, laissent transparaître le désir d'adopter un style de vie et un rôle plus près de mes valeurs:

« Je crois que cette chanson (*Yukon*) est l'un des premiers signes qui laissaient entrevoir que je remettai en cause la nature même du métier d'auteure-compositrice-interprète puisque celui-ci ne peut se détacher des profits et de la promotion. La publicité, la consommation et le *paraître* avaient pris une place majeure dans mon expérience, ce qui me faisait déroger de ma mission première, soit la création, et aussi de ma passion pour la musique. »

« La musicothérapie m'est apparue comme une solution ou plutôt comme une réponse. Une profession qui me permettra d'être moi-même et de ne pas soumettre mon art aux impératifs de la croissance comme j'étais obligée de le faire avec mon métier d'auteure-compositrice-interprète. » (Chanson *Il y a*)

« La musicothérapie est le choix de mener une vie basée sur mes valeurs. » (Chanson *Cimetière du doute*)

« La musicothérapie est la concentration sur l'essence même de la musique, soit la vérité. C'est l'art pour la beauté et le bien-être et non l'art au service de la gloire et du prestige, soit la carrière et l'argent. » (Chanson *Bas fonds*)

## **Conclusion**

Cette section présentait les thèmes et les sous-thèmes obtenus à la suite de l'analyse thématique inductive du matériel artistique, musical et lyrique. Le premier thème: Mieux me connaître, a démontré que la composition de chansons a mené à une quête identitaire en permettant de rendre concret ce qui est abstrait (sous-thème 1.1), de nommer l'innommable (sous-thème 1.2) et de faire un autoportrait paradoxal (sous-thème 1.3). Le deuxième thème: Développement du sentiment du pouvoir d'agir, a montré que composer des chansons a provoqué mon *empowerment* en me permettant d'exprimer mon authenticité (sous-thème 2.1), de reconnaître mes forces (sous-thème 2.2), de renforcer mon sentiment d'autonomie et d'autodétermination (sous-thème 2.3) ainsi que de développer mon sens critique (sous-thème 2.4). Le troisième et dernier thème: Quête de sens, a illustré la manière dont la chanson a précisé mon style de vie et mon rôle pour le futur (sous-thème 3.1) ainsi que mes valeurs (sous-thème 3.2).

## Chapitre 5. Discussion

La composition de chansons a contribué à ma quête d'identité en me permettant de mieux me connaître, en favorisant le développement de mon pouvoir d'agir, puis en me permettant de préciser le sens désiré pour ma vie. Ces résultats viennent répondre à la question principale de cette recherche, soit: Comment la composition de chansons a-t-elle contribué à ma quête d'identité? Dans ce chapitre, la section *Le pouvoir de la chanson* vient expliquer le *comment*, soit la manière dont la création de chansons a pu contribuer à ma quête d'identité. Ensuite, la section *D'auteure-compositrice-interprète à musicothérapeute* vient répondre à la deuxième question de recherche, soit: Comment les chansons reflètent-elles ma transition d'auteure-compositrice-interprète à musicothérapeute? Elle explique comment le développement de mon sentiment du pouvoir d'agir, et plus particulièrement de mon sens critique, a pu contribuer à ma transition vers la musicothérapie. Finalement, la section *Les valeurs et les approches en musicothérapie* explore le lien entre les valeurs prédominantes au sein de mes chansons et leur impact au sein de mon approche comme musicothérapeute. Elle vient répondre à la dernière question de cette recherche, soit: Quelles sont les valeurs et les croyances qui se sont précisées à travers mon expérience de composition de chansons et qui se manifestent dans mon approche en musicothérapie aujourd'hui?

### Le pouvoir de la chanson

Des réflexions issues de mon journal ont révélé que la composition de chansons comporte en elle-même des caractéristiques puissantes par rapport à six domaines précis: au temps, à la parole, à la musique, à la liberté, au sentiment de contrôle ainsi qu'au phénomène du *flow*. Ces domaines expliquent la manière dont la chanson a pu mener à la quête de mon identité. Le rapport au temps, à la parole ainsi qu'à la musique vient appuyer comment la chanson m'a permis de mieux me connaître (thème 1) ainsi que de préciser ma quête de sens (thème 3). Le rapport à la liberté ainsi qu'au sentiment de contrôle vient préciser la manière dont la chanson a contribué au développement de mon sentiment du pouvoir d'agir (thème 2). Le phénomène du *flow* vient renchérir sur l'impact global de la composition de chansons sur ma quête d'identité.

**Le rapport au temps.** Les chansons ont une relation particulière avec le temps; la chanson a un aspect immuable comparable à une photo. Elle permet d'enregistrer des souvenirs et des expériences du passé (Baker et al., 2005) tout en rendant impérissables les caractéristiques

de ces moments: l'émotion ressentie, l'époque, le lieu, la saison, etc. De cette manière, la chanson joue le rôle d'aide-mémoire pour ne pas oublier une leçon apprise ou encore un travail fait sur soi-même. La chanson constitue un artefact reflétant le parcours thérapeutique du compositeur (Wigram et Baker, 2005) et serait en mesure de préserver les effets à travers le temps (Aasgaard, 2002). La chanson a cette capacité inépuisable de contenir et de capturer en elle plusieurs éléments. C'est comme une boîte, un contenant que l'on garde avec soi et que nous avons la possibilité d'ouvrir à tout moment pour profiter de ses bienfaits ou pour revivre un état émotionnel ou un souvenir. Ainsi, elles font revivre des émotions ou des sentiments d'une époque particulière. Ce rapport qu'entretient la chanson avec le temps m'a aidée à mieux me connaître (thème 1) et à peaufiner ma quête de sens (thème 3). J'ai pu graver des instants à l'intérieur des chansons, et de cette manière, suivre mon évolution identitaire. J'ai pu garder en mémoire des processus émotionnels qui m'ont permis d'apprendre et d'avancer dans mes prises de conscience.

**Le rapport à la parole.** L'écriture m'a dévoilé des pensées inconscientes qui m'étaient inconnues (Wigram et Baker, 2005) en me les révélant sous forme concrète (sous-thème 1.1). L'écriture du texte m'a aidée à identifier et à verbaliser des émotions (Ahessy, 2017, Baker et al., 2005) par l'acte de *nommer l'innommable* (sous-thème 1.2). Finalement, cet exercice m'a permis de construire une version de moi-même dans le monde (Bruner, 1996) en intégrant les oppositions présentes à l'intérieur de moi (sous-thème 1.3). La chanson apporte aussi notre parole plus loin que nous-mêmes, car elle *donne une voix* (Day, 2005; Edwards, 2012), comme le fait la chanson *Yukon* en dénonçant l'urgence écologique. Elle peut également transmettre un message à quelqu'un (Baker et al., 2005), tout comme *Le masque* qui apporte un message à ma mère pour la soutenir dans une épreuve difficile.

Le rapport à la parole a contribué à la définition de mon identité en me permettant de mieux me connaître (thème 1) et en précisant ma quête de sens (thème 3): j'ai pu verbaliser mes émotions dans les chansons et définir les valeurs dominantes dans ma vie.

**Le pouvoir de la musique.** Dans le processus de composition de chansons, la musique « a le potentiel d'activer des émotions, des images, des souvenirs et des associations puisqu'elle permet au compositeur de surmonter des blocages inconscients » (Baker, 2015, p. 84, traduction libre). En la jumelant aux paroles, la musique peut montrer un portrait concret de l'univers intérieur du créateur de la chanson tout en lui offrant une nouvelle manière de voir son histoire et

son expérience. Cela a le potentiel de changer sa perception de lui-même ou d'une situation (Baker, 2015). Par exemple, transmettre mon malaise face à la mort dans la chanson *Toi et/ou moi* m'a permis de reconnaître la richesse du moment présent et l'importance du lâcher-prise. Jumelés à la musique, les mots ont pu prendre une autre signification (Baker, 2015) et m'aider à accueillir les aspects plus difficiles de ma personne. Des malaises sont aussi explorés dans les chansons *Bas fonds* et *Somnambule*. *Bas fonds* utilise un doublage de la voix pour représenter une dualité angoissante entre ma personne et l'humanité, alors que *Somnambule* contient du bruitage sonore pour représenter l'ambiance sombre de la ville. Selon Baker (2015), la manipulation des composantes musicales, telles que l'ajout d'effets vocaux ou de sons à l'environnement sonore de la chanson, est aussi une façon d'explorer notre identité.

L'aspect musical des chansons a donc été un autre élément qui m'a aidée à mieux me connaître (thème 1) en m'aidant à nommer des aspects difficiles (sous-thème 1.2) et à apprivoiser les contrastes à l'intérieur de ma personne (sous-thème 1.3). En composant une musique pour joindre les paroles, j'ai pu créer des chansons qui expriment mon identité (Baker, 2015).

**Le rapport à la liberté.** La chanson, qui est une forme d'art, donne accès à une liberté par le biais de la création. À travers mes expériences de composition, j'ai remarqué que la création procure un espace où l'on peut faire des essais et des erreurs, et ce, en toute sécurité. Il est possible de prendre différents chemins pour arriver à un résultat ou encore de tenter de nouvelles méthodes de composition, et ce, sans enjeux. Il est possible d'essayer différentes identités à travers le processus de composition, en incarnant des personnages par exemple, ce qui aide à construire l'identité (Baker, 2015). Dans la réalité, ces nouveaux essais peuvent susciter de l'inconfort ou de la peur nous empêchant de passer à l'action. Cette forme de liberté accessible par le biais de l'art et de la création de chansons encourage la prise de risque et le laisser-aller pour ensuite être appliquée dans la réalité et mener à des changements concrets dans notre vie. Le moment de la composition de la chanson *En attendant* me procure un souvenir tangible de ce sentiment de liberté: J'étais assise au piano et je me suis simplement laisser-aller à l'instrument et à la voix, sans peur, sans crainte. Je ressentais un sentiment de non-jugement envers mes compétences. J'ai pu reproduire l'expérience lors de la création de nouvelles compositions et pousser encore plus loin l'exploration artistique, et ce en toute confiance. Aujourd'hui, je sens que ces expériences de composition m'ont aidé à développer un lâcher-prise et d'être plus à

l'écoute de mon environnement. Je sens que j'ai une meilleure capacité à réagir aux événements dans l'instant présent et à créer à partir de ce qui se produit. J'ai aussi une plus grande confiance pour provoquer des changements sur ma vie, sachant que j'ai la capacité de réagir aux imprévus.

Le rapport à la liberté vient donc expliquer la manière dont les chansons ont pu m'aider à développer mon sentiment du pouvoir d'agir (thème 2) en venant contribuer à la reconnaissance de mes forces et de mon potentiel (sous-thème 2.2) et en venant renforcer mon sentiment d'autonomie et d'autodétermination (sous-thème 2.3).

**Sentiment de contrôle.** Navarro (2015) affirme que l'acte de jouer de la musique peut mener à un sentiment de contrôle chez une personne, autant au niveau de son corps que de son esprit. Ainsi, il est possible de faire le lien avec l'interprétation des chansons, où une forme de liberté est donnée à l'interprète dans son jeu musical. Cette forme de contrôle transparaît dans la maîtrise du temps. En chanson, il est possible de contrôler le tempo de la pièce, soit dans son allure et son élan. Cette idée de contrôle s'oppose à la réalité où nous sommes souvent soumis à un rythme hors de notre contrôle soit, plus particulièrement, celui des mécanismes et des objets qui nous entourent: le rythme des feux de circulation, de notre ordinateur ou encore le rythme imposé par les contraintes de temps liées à notre horaire de travail, par exemple. Cette idée de liberté dans l'interprétation musicale, par opposition au rythme imposé par les machines dans le quotidien, est explorée par le philosophe allemand Günther Anders (2002/2011). Par exemple, je pouvais ressentir de manière claire un sentiment de contrôle lorsque j'interprétais *Toi et/ou moi*, chanson dont les couplets et les refrains comportent une grande différence de tempo: le couplet est *largo* tandis que le refrain est *rubato*. Je pouvais jouer avec cette différence et l'amplifier selon mon état émotionnel du moment.

Cette forme de contrôle acquise par le biais de l'interprétation et de la création de chansons a contribué au développement du pouvoir d'agir puisque le sentiment de contrôle senti ou véritable est un élément essentiel de l'*empowerment* (Rappaport, 1987).

**Le flow.** Plusieurs des chansons analysées ont été composées sous l'effet nommé *flow*. Ce phénomène s'est produit lors de la composition des chansons *Et si ce n'était que...*, *Cassonade*, *En attendant* et *Le vide*. Lors de ces expériences, j'ai eu l'impression que la chanson se composait d'elle-même au fur et à mesure que les mots et la musique prenaient vie. Je perdais la notion du temps et je rentrais dans un état où une grande motivation me gardait éveillée pour terminer la chanson (Csikszentmihalyi et al., 2014). Ce type d'expérience se rapproche aussi du phénomène

de *l'autre* où des auteurs-compositeurs-interprètes ressentent une présence mystérieuse qui leur transmet la chanson (Fox, 2018).

Les expériences vécues dans l'état du *flow* ont contribué à mon développement personnel puisque ce phénomène permet au compositeur de s'engager dans des tâches de plus en plus complexes, provoquant le développement de compétences (Nakamura et Csikszentmihalyi, 2014).

Le rapport au temps, à la parole, à la musique, à la liberté, au sentiment de contrôle ainsi qu'au *flow* sont des caractéristiques puissantes de la chanson qui expliquent ma quête d'identité à travers la composition. Grâce à ces six éléments, mes expériences de création ont contribué à mieux me connaître (thème 1) tout en renforçant mon pouvoir d'agir (thème 2) et en approfondissant ma quête de sens (thème 3).

### **D'auteure-compositrice-interprète à musicothérapeute**

Comment les chansons reflètent-elles ma transition d'auteure-compositrice-interprète à musicothérapeute?

La composition de chansons m'a aidé à développer mon sentiment du pouvoir d'agir (thème 2). J'ai pu prendre conscience de mon authenticité, reconnaître mes forces et mon potentiel, renforcer mon sentiment d'autonomie et d'autodétermination, mais aussi développer un sens critique. Comme il a été vu dans la section précédente *Le pouvoir de la chanson*, les quatre premiers éléments nommés ci-haut ont grandement contribué au développement de mon identité. Le dernier élément, soit le sens critique, apporte plutôt une explication de ma transition vers la musicothérapie.

**Le sens critique.** Le développement de mon sens critique, par le biais de *l'empowerment*, a eu un impact important dans ma transition vers la musicothérapie. Gibson (1991) suggère que le développement d'un sens critique lié à *l'empowerment* a le potentiel de mener à des idées de révolution plutôt que de réforme. L'auteure explique que l'objectif est de changer la structure de la société plutôt que de trouver un moyen d'intégrer la structure dominante. Cette idée s'observe à travers mes chansons de plus en plus portées vers l'extérieur, la société, plutôt que sur l'intérieur, ma personne. Mes chansons remettent en doute l'état de la société actuelle ainsi que ses valeurs dominantes. Elles critiquent sa structure et cherchent à trouver des solutions.

**Le désir du bien commun.** Le fait de développer un sens critique amène potentiellement les individus à expérimenter des changements dans leurs croyances et leurs attitudes à propos

d'eux-mêmes qui pourraient contribuer à des changements sociaux à l'échelle individuelle, communautaire et sociétale (Gutiérrez, 1995). Selon l'auteure, les individus travailleraient ensuite pour le bien commun. Le sentiment d'avoir le pouvoir d'agir engendré par la composition de chansons a provoqué chez moi une transition vers la musicothérapie. Je souhaite améliorer le bien-être des individus en utilisant la musique à l'intérieur du lien thérapeutique, mais aussi pour exprimer, valider et soutenir la culture et le changement social (Kenny, 2016).

### **Les valeurs et les approches en musicothérapie**

Quelles sont mes valeurs et mes croyances qui se sont précisées à travers mon expérience de composition de chansons et qui se manifestent dans mon approche en musicothérapie aujourd'hui ?

Le tableau 11 du thème 3 (Quête de sens) a fait ressortir les valeurs qui sont véhiculées à travers mes chansons et qui définissent ma vie personnelle et professionnelle. Ces valeurs concordent avec des approches et théories en musicothérapie telles que la musicothérapie communautaire (Stige, 2017), *The Field of Play* (Kenny, 1989) et la musicothérapie orientée sur les ressources (Rolvjord, 2004).

La chanson *Yukon* montre un désir d'engagement social: « J'ai vu que la chanson avait le pouvoir de faire réfléchir les gens, de leur fournir un temps d'arrêt en plus de toucher leur sensibilité. C'est cette puissance que je veux utiliser par le biais de la musicothérapie, pour porter un message. Je veux apporter ce temps d'arrêt chez les autres, qui pourront à leur tour porter leur message à l'humanité par la chanson. » Ce témoignage issu de l'écoute no. 4 fait un lien avec la pratique anti-oppressive. Cette approche en musicothérapie met de l'avant la solidarité en élevant la voix du client, en faisant des liens avec la justice sociale ainsi qu'en favorisant la formation de liens (Baines, 2013).

La chanson *Inventer le mystère* souligne l'importance de la communauté: « La chanson me permet d'avoir une voix, d'être entendue, de porter un message et d'être considérée par les autres. La chanson m'a permis de m'intégrer au sein d'une communauté où j'ai pu me sentir pleinement écoutée et respectée, où j'ai senti que j'ai pu faire une différence. Avec la musicothérapie, il m'est possible d'offrir cette expérience au client. » Cette chanson fait un lien avec la musicothérapie communautaire qui considère la personne en relation avec son contexte, qui met l'accent sur l'aspect collaboratif de la musique et qui cherche à faire entendre la voix des individus exclus (Stige, 2017).



L'amour de l'art est une valeur présente dans plusieurs chansons, dont *Toi et/ou moi*: « Les chansons contiennent parfois des questions existentielles qui nous rendent mal à l'aise dans notre vie. En plus de les contenir, la chanson y répond, et même embellit la question, la rendant moins angoissante. On peut aussi s'avouer des choses à nous-mêmes, faire disparaître le déni qui nous empêche de nous épanouir. La chanson peut contenir ces aveux et nous les montrer sous un angle différent, grâce à la musique, grâce à l'art. » Cette réflexion sur la chanson *Toi et/ou moi* s'apparente au « champ du jeu » (*The Field of Play*) développé par Carolyn Kenny (1989). Cette théorie se concentre sur l'acte d'*être* par l'attention portée aux espaces créés en musicothérapie. Le *Field of Play* considère le processus créatif et la présence de l'*être* comme le cœur de la guérison (Kenny, 2014).

Tout comme *Toi et/ou moi*, la chanson *Le vide* véhicule l'amour de l'art, mais fait aussi la promotion du bien-être: « Avec mon travail (musicothérapie), je veux soutenir les gens dans leur quête de lumière et d'éveil et, à leur tour, ils pourront utiliser la musique pour s'éveiller à la beauté du monde qui les entoure ou encore pour se réaliser en tant qu'humains. » Les propos de la pièce *Le vide* se rattachent à l'approche humaniste. Selon Abrams (2017), cette approche tient compte du fait que toutes les personnes ont les capacités de réaliser leur plein potentiel afin d'acquérir la santé et le bien-être. L'approche humaniste vise à encourager le client à développer son plein potentiel et son auto-actualisation afin de privilégier son indépendance et la gestion de ses défis en dehors de la thérapie.

*La plante-araignée* met quant à elle l'accent sur mes forces en plus de promouvoir le pouvoir d'agir (*empowerment*) par la réalisation de mes rêves. « La chanson a le pouvoir de contenir le rêve. Avec la chanson, on peut se souvenir de ce rêve et trouver la force de le réaliser. Je réécoute cette chanson (*La plante-araignée*) des années après l'avoir composée et je me rends compte qu'elle contient mes forces en plus de mes faiblesses. Elle est comme un autoportrait, pour que je n'oublie pas. Ainsi, lorsqu'elle est utilisée en musicothérapie, la chanson peut servir d'aide-mémoire à travers le temps pour ne pas oublier les forces et les rêves d'autrefois, et les raisons qui nous empêchent d'accéder à ceux-ci. » Ce témoignage montre que mes chansons comportent aussi un lien avec la musicothérapie orientée sur les ressources. Cette approche en musicothérapie est basée sur la philosophie de l'*empowerment* par la reconnaissance et le développement des ressources de la personne (Rolvjord, 2004). Cette approche voit aussi la musique comme étant une ressource saine. Le concept de *musique comme ressource saine* vise à

favoriser l'accessibilité à la musique puisqu'elle voit celle-ci comme étant une source de bien-être agissant sur la santé et la qualité de vie (Rolvsjord, 2010).

Dans mon travail comme musicothérapeute, je porte une attention sur l'impact de la musicothérapie sur la vie personnelle et interpersonnelle des clients à l'extérieur des séances. Par exemple, lors de séances de groupe, j'accorde une importance à la création de liens entre les personnes du groupe. Je tente de favoriser la continuité de ces liens à l'extérieur des séances dans le but de poursuivre un partage musical entre eux et de favoriser l'entraide. Cet exemple de la musicothérapie communautaire (Stige, 2017) met l'accent sur l'aspect collaboratif de la musique et l'importance des ressources au sein de la communauté. J'accorde aussi une importance à comment la musique contribue au bien-être quotidien. Cela peut se traduire par l'acquisition d'un instrument de musique simple ou l'utilisation du chant, ayant comme objectif de faire la musique pour soi-même, pour les membres de sa famille, ainsi que pour favoriser l'accessibilité à celle-ci. La création d'un répertoire musical peut aussi servir à réguler l'humeur. Ces éléments concordent avec la musique *comme ressource saine*, concept de la musicothérapie orientée sur les ressources (Rolvsjord, 2010) ainsi que l'approche humaniste qui vise à développer l'indépendance de la personne dans la gestion de ses défis hors thérapie (Abrams, 2017). Les caractéristiques de l'approche humaniste se retrouvent aussi dans mon approche avec les enfants, où je mets l'accent sur leur potentiel afin qu'ils se sentent *complets*, fiers d'eux-mêmes et en reconnaissance de leurs compétences.

Dans mon approche comme musicothérapeute, je vois également un lien avec la pratique anti-oppressive de Baines (2013) puisque je mets l'accent sur le développement créatif de la personne en lien avec son environnement et sa situation sociale dans le but qu'elle se sente entendue. Cela peut se traduire par la formulation d'objectifs avec le client s'il désire présenter une composition dans sa communauté, lors d'une soirée micro-ouvert par exemple. Cet exemple est aussi une représentation de l'*empowerment*, où la personne est amenée à développer son pouvoir d'agir en reconnaissant ses forces et ses ressources personnelles (Rolvsjord, 2004). Finalement, la théorie du *Field of Play* (Kenny, 1989) teinte mon travail en m'aidant à créer un espace musical de créativité, de rencontre et de rituel. Avec des enfants ayant des déficiences physiques ou intellectuelles, par exemple, je conçois la séance de musicothérapie comme un espace de jeu, une chanson en soi, témoignant de leur *être*, de leur beauté intérieure, de leur sensibilité, de leur présence et de leur personnalité. Les silences et les sons ne deviennent qu'un.

## **Recommandations de recherche**

Grâce à cette recherche, je vois combien les chansons sont puissantes et à quel point elles contiennent des réponses qui peuvent être dévoilées grâce à l'analyse de celles-ci par son compositeur (Fox, 2018). Il serait intéressant d'étudier davantage ce phénomène dans un contexte de musicothérapie. Par exemple, la méthode des quatre écoutes utilisées dans cette recherche pourrait être étudiée comme intervention en musicothérapie auprès d'une personne qui désire faire une exploration personnelle. Cette même méthode pourrait aussi être étudiée auprès d'un auteur-compositeur-interprète qui désire explorer le sens de ses chansons pour préciser son identité musicale. Selon Baker (2015), il est prioritaire d'aider les créateurs de chansons à intégrer leur identité musicale plutôt que de créer des chansons pour l'esthétique, puisque celle-ci est subjective. Il serait aussi pertinent d'aborder la question de l'identité et de la composition de chansons en lien avec la culture. Par exemple, des études pourraient être faites auprès d'individus récemment immigrés provenant d'une culture étrangère ou encore se questionnant sur leur identité culturelle. Dans un article de Gibson (2000), il a été vu comment la création de chansons originales peut aider à la construction de l'identité d'un peuple vivant des difficultés politiques. En lien avec cela, il serait intéressant d'aborder la question identitaire à l'échelle d'un groupe d'individus et de voir comment la création de chansons, dans un contexte de musicothérapie, peut aider à valider ou renforcer l'identité culturelle. Finalement, les écrits abordent peu la réalité des personnes non verbales lors de l'activité de composition de chansons en musicothérapie. Cette question mériterait d'être explorée.

## **Implications de cette recherche**

Sur le plan personnel, cette recherche m'a aidée à mieux situer mon identité comme musicothérapeute ainsi qu'à préciser les valeurs et les croyances qui fondent mon approche en musicothérapie. J'ai découvert que le respect de la vie, l'engagement social, la communauté, la collaboration, la promotion de la paix ainsi que l'amour de l'art sont des valeurs qui me définissent comme personne, et aussi comme musicothérapeute. Par cette recherche, j'ai aussi découvert l'influence puissante que peut avoir la composition de chansons sur le développement de l'identité. Ces nouvelles connaissances m'aideront à développer mon approche dans l'utilisation de la composition de chansons comme intervention avec des clients en musicothérapie.

J'ai le souhait que cette recherche puisse encourager d'autres musicothérapeutes en quête d'identité professionnelle à utiliser la composition pour eux-mêmes à l'extérieur de leur pratique dans le but de mieux se connaître. Je souhaite aussi que le travail d'analyse de cette recherche contribue à augmenter l'usage de la composition de chansons en musicothérapie et encourage l'embauche de musicothérapeutes (O'Callaghan et Grocke, 2009).

### **De l'individuel au collectif: réflexion sur l'ensemble de cette recherche**

Avec la composition de chansons, j'ai pu *chanter et jouer* ma quête d'identité, soit la *performer*, la renforçant à mesure qu'elle se précisait. Dans mes chansons, j'ai chanté mes besoins, mes forces, mon potentiel et mes rêves. Puis, mon regard s'est dirigé peu à peu de l'intérieur vers l'extérieur: les prises de conscience personnelles m'ont permis de me tourner vers la société dans laquelle je vivais et d'être disponible pour elle. J'ai donc partagé mes idées et mes souhaits pour un monde meilleur.

Un désir de plus en plus criant se faisait entendre: celui de vivre en cohérence avec mes valeurs, celles qui émergeaient des chansons que je composais. Je voulais utiliser la musique pour son potentiel thérapeutique. Je voulais mettre la création au service du bien-être des personnes et pour favoriser les prises de conscience. Je voulais cesser de soumettre mes chansons au service de l'industrie et de m'en servir comme une marchandise pour subvenir à mes besoins. Composer des chansons était plus grand que ça. Je voulais contribuer au bien commun.

La chanson procure une liberté sur sa vie par la prise de risque et par le laisser-aller que l'on développe dans le processus de création. Elle permet de transporter nos moments d'éveil et nos souvenirs avec nous, et nous sert de guide. Elle transmet un message à une personne ou encore au reste du monde, et même à des générations futures. Elle donne la parole à ceux et celles qui n'en ont pas. La chanson transforme les choses pour nous les montrer sous un angle nouveau ou encore pour rendre visible ce qui est invisible. Elle nous permet aussi de reprendre le contrôle sur notre vie et nous faire sentir maître du temps. Finalement, la chanson a cette chose de métaphysique qui la rend si mystérieuse et unique: elle nous fait connecter avec l'invisible et nous amène à communiquer avec notre essence, notre « moi » véritable.

Ces révélations sur l'acte de créer des chansons m'ont menée tout droit vers la musicothérapie. J'ai choisi ce métier pour deux raisons précises. Tout d'abord, la musicothérapie m'est apparue comme une manière de vivre en cohérence avec mes valeurs et pour avoir un poids positif sur mon environnement. Ensuite, la musicothérapie apporte la musique au cœur de la vie

des gens et des communautés. Elle promeut l'accès à la musique et fait tomber l'élitisme qui entoure le domaine musical (Rolvsjord, 2004).

Par le biais de cette recherche, j'ai eu la chance de faire ressortir les valeurs dont j'ai hérité de mes expériences de composition de chansons et que je veux mettre de l'avant comme musicothérapeute. Plusieurs approches en musicothérapie rejoignent ces valeurs, telles que la pratique anti-oppressive (Baines, 2013), la musicothérapie communautaire (Stige, 2017), « le champ du jeu » (Kenny, 1989), l'approche humaniste (Abrams, 2017) ainsi que la musicothérapie orientée sur les ressources (Rolvsjord, 2004).

J'ai réalisé qu'être musicothérapeute n'est pas simplement un choix de carrière, mais un geste politique. En effet, la musicothérapie peut créer un monde plus juste en faisant entendre nos voix comme musicothérapeute, mais aussi celles de nos clients (Baines, 2013).

Le thérapeute devra écouter des histoires à propos de forces et de stratégies, mais devra également raconter des histoires qui font honneur au client et qui mettent en lumière ses ressources afin de les rendre visibles et entendues. De mon point de vue, cela a le potentiel de transformer la musicothérapie en prise de pouvoir politique. (Rolvsjord, 2004, p. 108, traduction libre)

## **Limites**

Cette recherche s'inscrit dans les limites d'un mémoire de maîtrise. Elle ne fait référence qu'à mon expérience personnelle et reflète mes croyances et biais. C'est aussi la première fois que j'utilisais la méthodologie de recherche basée sur les arts.

## **Conclusion**

Après avoir effectué cette recherche, je crois fermement que la composition de chansons est une intervention des plus puissantes à utiliser en musicothérapie pour entraîner des changements sur le plan personnel, mais aussi à l'échelle des communautés et de la société.

Faire cette recherche a déclenché des changements dans ma vie. Analyser mes chansons composées dans le passé m'a fait réaliser que certains aspects de ma vie actuelle n'étaient pas alignés avec mes valeurs et mes souhaits pour le futur. Grâce à cette recherche, j'ai eu la force de provoquer des changements et de passer à l'action.

Je laisse ici le texte de la première chanson que j'ai composée après avoir fait le travail d'analyse et de rédaction de cette recherche. Elle parle de prises de conscience que j'ai faites

grâce à ce travail et qui ont provoqué des changements importants dans ma vie. Grâce à cela, j'ai pu faire un autre pas vers moi-même. Je poursuis la mission que je me suis donnée: vivre en cohérence avec mes valeurs, cette même mission qui m'a menée vers la musicothérapie.

### **Éphémère**

Dis-moi l'ingrédient

Qui était manquant

Ou qui était de trop

Dis-moi la méthode

Ou l'anti-méthode

Qu'il faut pour que ça soit beau

On était éphémère

Laissons les remords

Fleurir perle et or

Orner les plus beaux décors

Laissons les romans

Finir lentement

Les histoires dues pour avant

On était éphémère

## Références

- Aasgaard, T. (2002). *Song creations by children with cancer: Process and meaning*. [Doctoral thesis, Aalborg University]. Récupéré de [vbn.aau.dk/en/](http://vbn.aau.dk/en/)
- Abrams, B. (2017). Humanistic approaches. In B. L. Wheeler (Ed.), *Music therapy handbook* (pp. 148-160). New York, NY: Guilford Press.
- Ahessy, B. (2017). Songwriting with clients who have dementia: A case study. *The Arts in Psychotherapy*, 55, 23-31. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2017.03.002>
- Anders, G. (2011). L'obsolescence de l'homme: Tome 2, Sur la destruction de la vie à l'époque de la troisième révolution industrielle (C. David, Trad.). Paris, FRA: Fario. (Version originale publiée en 2002)
- Baines, S. (2013). Music therapy as an anti-oppressive practice. *The Arts in Psychotherapy*, 40(1), 1-5. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2012.09.003>
- Baker, F. (2013). Front and center stage: Participants performing songs created during music therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 40, 20-28. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2012.09.004>
- Baker, F. (2015). *Therapeutic songwriting. Developments in theory, methods, and practice*. London, UK: Palgrave Macmillan.
- Baker, F., Kennelly, J., & Tamplin, J. (2005). Songwriting to explore identity change and sense of self-concept following traumatic brain injury. In F. Baker, & T. Wigram (Eds.), *Songwriting: Methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students* (pp. 116- 133). London, UK: Jessica Kingsley.
- Baker, F., & MacDonald, R. A. (2013). Flow, identity, achievement, satisfaction and ownership during therapeutic songwriting experiences with university students and retirees. *Musicae Scientiae*, 17(2), 131–146. <https://doi.org/10.1177/1029864913476287>
- Baker, F., Wigram, T., Stott, D., & McFerran, K. (2008). Therapeutic songwriting in music therapy. Part 1: Who are the therapists, who are the clients, and why is songwriting used? *Nordic Journal of Music Therapy*, 17(2), 105-123. <https://doi.org/10.1080/08098130809478203>

- Baker, F., Wigram, T., Stott, D., & McFerran, K. (2009). Therapeutic songwriting in music therapy. Part 2: Comparing the literature with practice across diverse clinical populations. *Nordic Journal of Music Therapy*, 18(1), 32-56.  
<https://doi.org/10.1080/08098130802496373>
- Barone, T., & Eisner, E. (2012). What are some criteria for assessing art-based research? *Arts based research* (pp. 145-155). Los Angeles, CA: Sage.
- Barrett, M. S. (2011). Musical narratives: A study of a young child's identity work in and through music-making, *Psychology of Music*, 39(4). 403-423.  
<https://doi.org/0.1177/0305735610373054>
- Bloom, A. J., & Skutnick-Henley, P. (2005). Facilitating flow experiences among musicians. *The American Music Teacher*, 54(5), 24- 28. Récupéré de  
<https://www.jstor.org/stable/43549136>
- Brewer, M. (2017). *Development of professional identity in music therapy: Interviews with influential voices*. [Master's thesis, Saint Mary-of-the-Woods College]. Récupéré de Google Scholar.
- Bruner, J. (1996). *The culture of education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bruscia, K. (1998). An introduction to music psychotherapy. In K. Bruscia (Ed.), *The dynamics of music psychotherapy* (pp. 1–15). Gilsum, NH: Barcelona.
- Bruscia, K. E. (2014). *Defining music therapy* (3rd ed). Gilsum, NH: Barcelona.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2014). Flow. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 227-238). New York, NY: Springer.
- Cohen-Scali, J., & Guichard, J. (2011). L'identité: Perspectives développementales. *L'orientation scolaire et professionnelle*, 37(3), 1-19. <https://doi.org/10.4000/osp.1716>
- Côté, J. E., & Levine, C. G. (2002). *Identity, formation, agency, and culture: A social psychological synthesis*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Coulter, S. J. (2000). Effects of song writing versus recreational music on posttraumatic stress disorder (PTSD) symptoms and abuse attribution in abused children. *Journal of Poetry Therapy*, 13(4), 189-208.  
<https://doi-org.lib.ezproxy.concordia.ca/10.1023/A:1021402618865>



- Curtis, S. L. (2012). Music therapy and social justice: A personal journey. *The Arts in Psychotherapy*, 39(3), 209-213. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2011.12.004>
- Curtis, S. L. (2013). Women survivors of abuse and developmental trauma. In L. Eyre (Ed.), *Guidelines for music therapy practice in mental health* (pp. 263-269). Gilsum, NH: Barcelona.
- Dalton, T. A., & Krout, R. E. (2005). Development of the grief process scale through music therapy songwriting with bereaved adolescents. *The Arts in Psychotherapy*, 32(2), 131-143. <https://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2005.02.002>
- Day, T. (2005). Giving a voice to childhood trauma through therapeutic songwriting. In F. Baker, & T. Wigram (Eds.), *Songwriting: Methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students* (pp. 82- 96). London, UK: Jessica Kingsley.
- Derrington, P. (2005). Teenagers and songwriting: Supporting students in a mainstream secondary school. In F. Baker, & T. Wigram (Eds.), *Songwriting: Methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students* (pp. 68-81). London, UK: Jessica Kingsley.
- Douvan, E. (1997). Erik Erikson: Critical times, critical theory. *Child Psychiatry and Human Development*, 28(1), 15-21.  
<https://doi-org.lib-ezproxy.concordia.ca/10.1023/A:1025188901554>
- Edgerton, C. D. (1990). Creative group songwriting. *Music Therapy Perspectives*, 8(1), 15-19.  
<https://doi.org/10.1093/mtp/8.1.15>
- Edwards, J. (2012). Considerations of potential informants from feminist theory for music therapy practice. In K. E. Bruscia (Ed.), *Readings on music therapy theory* (reading 15). Gilsum, NH: Barcelona.
- Erikson, E. H. (1956). The problem of ego identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 4(1), 56–121. <https://doi.org/10.1177/000306515600400104>
- Estrella, K., & Forinash, M. (2007). Narrative inquiry and arts-based inquiry: Multinarrative perspectives. *Journal of Humanistic Psychology*, 47(3). 376-383.  
<https://doi.org/10.1177/0022167807301898>

- Ettenberger, M., & Ardila, Y. M. B. (2018). Music therapy song writing with mothers of preterm babies in the Neonatal Intensive Care Unit (NICU)—A mixed-methods pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 58, 42-52. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.03.001>
- Fadjoukoff, P., & Kroger, J. (2016). Identity development in adulthood: Introduction. *An International Journal of Theory and Research*, 16(1), 1-7. <http://dx.doi.org/10.1080/15283488.2015.1121821>
- Fairchild, R., & McFerran, K. S. (2019). Music is everything: Using collaborative group songwriting as an arts-based method with children experiencing homelessness and family violence. *Nordic Journal of Music Therapy*, 28(2), 88-107. <https://doi.org/10.1080/08098131.2018.1509106>
- Fox, H. (2005). *Songwriting and self-discovery: A heuristic study grounded in the arts and supported by the theories of Carl Jung and James Hillman*. [Doctoral thesis, The Union Institute and University]. Unpublished dissertation.
- Fox, H. (2018). Songwriting and human shadow: Heuristic inquiry grounded in art. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 18(2), 1-19. <https://doi.org/10.15845/voices.v18i2.919>
- Frith, S. (1996). Music and identity. *Questions of Cultural Identity*, 1, 108-127. Récupéré de <https://pdfs.semanticscholar.org>
- Gibson, C. H. (1991). A concept analysis of empowerment. *Journal of Advanced Nursing*, 16, 354-361. <https://0-doi-org.mercury.concordia.ca/10.1111/j.1365-2648.1991.tb01660.x>
- Gibson, C. H. (2000). Place and empowerment in Australian Aboriginal popular music. *Ethnomusicology*, 44(1), 39-64. Récupéré de <https://www.jstor.org/stable/852654>
- Gonzalez, P. J. (2011). The impact of music therapists' music cultures on the development of their professional frameworks. *Qualitative Inquiries in Music Therapy*, 6, 1-33. Récupéré de <https://www.barcelonapublishers.com/resources/QIMTV6/GONZALEZ.pdf>
- Gutiérrez, L. M. (1995). Understanding the empowerment process: Does consciousness make a difference. *Social Work Research*, 19(4), 229-237. Récupéré de <https://www.jstor.org/stable/42659258>
- Hargreaves, D. J., Miell, D., & MacDonald, R. A. (2002). What are musical identities, and why are they important? In R. A. MacDonald, D. J. Hargreaves, & D. Miell (Eds.), *Musical identities*. (pp. 1-20). New York, NY: Oxford University Press.

- Hargreaves, D. J., & North, A. C. (1999). The functions of music in everyday life: Redefining the social in music psychology. *Psychology of Music*, 27(1), 71-83. <https://doi-org.lib-ezproxy.concordia.ca/10.1177/0305735699271007>
- Hsieh, H., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1277-1288. <https://doi.org/10.1177/1049732305276687>
- Jurgensmeier, B. (2012). *The effects of lyric analysis and songwriting music therapy techniques on self-esteem and coping skills among homeless adolescents*. (Publication No. 1532988) [Master Dissertation, University of Kansas]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Kenny, C. (1989). *The Field of Play: A guide for the theory and practice of music therapy*. Atascadero, CA: Ridgeview Publishing Company.
- Kenny, C. (2014). The Field of Play: An ecology of being in music therapy. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 14(1). Récupéré de <https://voices.no/index.php/voices/article/view/2245/2000>
- Kenny, C. (2016). Judge a man's wealth by the number of songs he knows. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 16(2). Récupéré de <https://voices.no/index.php/voices/article/view/2318/2073>
- Kondracki, N. L., Wellman, N. S., & Amundson, D. R. (2002). Content analysis: Review of methods and their applications in nutrition education. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34(4), 224-230. [https://doi.org/10.1016/S1499-4046\(06\)60097-3](https://doi.org/10.1016/S1499-4046(06)60097-3)
- Kroger, J., Martinussen, M., & Marcia, J. E. (2010). Identity status change during adolescence and young adulthood: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 33(5), 683-698. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.11.002>
- Krogen, J. (2003). What transits in an identity status transition? *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 3(3), 197-220. [http://dx.doi.org/10.1207/S1532706XID0303\\_02](http://dx.doi.org/10.1207/S1532706XID0303_02)
- Krout, R. E. (2011). Our path to peace: songwriting-based brief music therapy with bereaved adolescents. In A. Meadows (Ed.), *Developments in Music Therapy Practice: Case Study Perspective*. (pp. 230-247). Gilsum, NH: Barcelona.

- Kunnen, S. E., & Bosma, H. A. (2006). Le développement de l'identité: un processus relationnel et dynamique. *L'orientation scolaire et professionnelle*, 35(2), 1-21.  
<https://doi.org/10.4000/osp.1061>
- Larousse. (n. d.). Chanson. *Dictionnaire Larousse.fr*. Récupéré le 7 avril 2020, de  
<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/chanson/14627>
- Le Bossé, Y. (2003). De l'« habilitation » au « pouvoir d'agir »: vers une appréhension plus circonscrite de la notion d'empowerment. *Nouvelles pratiques sociales*, 16(2), 30-51.  
<https://doi.org/10.7202/009841ar>
- Le Bossé, Y. (2008). L'empowerment: de quel pouvoir s'agit-il? Changer le monde (le petit et le grand) au quotidien. *Nouvelles pratiques sociales*, 21(1), 137-149.  
<https://doi.org/10.7202/019363ar>
- Lindberg, K. A. (1995). Songs of healing: Songwriting with an abused adolescent. *Music Therapy*, 13(1), 93-108. <https://doi.org/10.1093/mt/13.1.93>
- Lipski, G. (2014). *Finding where I fit: An autoethnography of integrating ethnomusicology into music therapy*. (Publication No. 979042) [Master's thesis, Concordia University].  
 Récupéré de Spectrum Research Repository.
- Lownds, K. M. (2015). *Music therapy songwriting practices with older adults*. [Master's thesis, University of Kentucky]. Récupéré de Google Scholar.
- MacDonald, A. (2018). *Jazz manouche and reflexivity: An improvising musician's emerging music therapist identity*. (Publication No. 983726) [Master Thesis, Concordia University]. Récupéré de Spectrum Research Repository.
- Marcia, J. (1966). Development and validation in ego identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551-558. <http://dx.doi.org/0.1037/h0023281>
- Murphy, K., & Wheeler, B. L. (2005). Symposium on experiential learning in music therapy. Report of the symposium sponsored by the World Federation of Music Therapy commission on education, training, and accreditation. *Music Therapy Perspectives*, 23(2), 138-143. <https://doi-org.lib-ezproxy.concordia.ca/10.1093/mtp/23.2.138>
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In M. & Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 239-263). New York, NY: Springer.

- Navarro, S. (2015). Music and self-awareness: A relationship or not? *Behavioral Sciences Undergraduate Journal*, 2(1), 24-35. Récupéré de [mrujs.mtroyal.ca](http://mrujs.mtroyal.ca)
- Neuman, W.L. (2006). Analyzing qualitative data. *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (6th ed., pp. 457-489). Boston, MA: Pearson/Allyn & Bacon.
- Ng, T. W. H., & Feldman, D. C. (2007). The school-to-work transition: A role identity perspective. *Journal of Vocational Behavior*, 71(1), 114-134.  
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.04.004>
- O'Callaghan, C., & Grocke, D. (2009). Lyric analysis research in music therapy: Rationales, methods and representations. *The Arts in Psychotherapy*, 36(5), 320- 328. <https://doi-org.lib-ezproxy.concordia.ca/10.1016/j.aip.2009.09.004>
- Préfontaine, J. (2006). Apprendre la musicothérapie et devenir musicothérapeute: la dimension expérientielle. In *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 6(2).  
<https://doi.org/10.15845/voices.v6i2.256>
- Quinn, S. L. (2003). *Finding balance in the music therapy relationship. Exploring the therapist's musical identity*. [Master Thesis, Wilfrid Laurier University]. Récupéré de Google Scholar.
- Rappaport, J. (1987). Terms of empowerment/Exemplars of prevention: Toward a theory of community psychology. *American Journal of Community Psychology*, 15(2), 121-147.  
Récupéré de  
[http://www.new-gallery-of-art.com/pdf/antioch/6.%20Rappaport%20\(1987\).pdf](http://www.new-gallery-of-art.com/pdf/antioch/6.%20Rappaport%20(1987).pdf)
- Renblad, K. (2003). *Empowerment: A question about democracy and ethics in everyday life: ICT and empowering relationship as support for persons with intellectual disabilities*. [Doctoral Thesis, Stockholm Institute of Education]. Récupéré de Google Scholar.
- Roberts, M. (2006). "I want to play and sing my story": Home-based songwriting for bereaved children and adolescents. *The Australian Journal of Music Therapy*, 17, 18-34. Récupéré de <https://lib-ezproxy.concordia.ca>
- Rolvjord, R. (2004). Therapy as empowerment: Clinical and political implications of empowerment philosophy in mental health practices of music therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*, 13(2), 99–111. <http://dx.doi.org/10.1080/0809813040947810>

- Rolvjord, R. (2005). Collaborations on songwriting with clients with mental health problems. In F. Baker & T. Wigram (Eds.), *Songwriting: Methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students* (pp. 97–115). London, UK: Jessica Kingsley.
- Rolvjord, R. (2010). *Resource-oriented music therapy in mental health care*. Dallas, TX: Barcelona.
- Ruud, E. (1997). Music and identity. *Nordic Journal of Music Therapy*, 6(1), 3-13.  
<https://doi.org/10.1080/08098139709477889>
- Ruud, E. (2005). Soundtracks of our life. In F. Baker, & T. Wigram (Eds.), *Songwriting: Methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students* (pp. 9-10). London, UK: Jessica Kingsley.
- Sadovnik, N. (2016). Shira Chadasha: A New song for an old community. *Music Therapy Perspectives*, 34(2), 147-153.  
<https://doi-org.mercury.concordia.ca/10.1093/mtp/miw015>
- Stige, B. (2017). Community music therapy. In B. L. Wheeler (Ed.), *Music therapy handbook* (pp. 233-245). New York, NY: Guilford Press.
- Travis, R. (2013). Rap music and the empowerment of today's youths: Evidence in everyday music listening, music therapy, and commercial rap music. *Child and adolescent Social Work Journal*, 30, 139-167. <https://doi.org/10.1007/s10560-012-0285-x>
- Vaillancourt, G. (2009). *Mentoring apprentice music therapists for peace and social justice through community music therapy: An arts-based study*. (Publication No. AAI3385409) [Doctoral Dissertation, Antioch University]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Vaillancourt, G. (2017). Musicothérapie et santé mentale: l'expérience de musicothérapeutes québécois. *Revue canadienne de musicothérapie*, 23, 77-97. Récupéré de <https://spectrum.library.concordia.ca>
- Viega, M. (2013). *"Loving me and my butterfly wings": A study of hip-hop songs written by adolescents in music therapy*. (Publication No. 3552365) [Doctoral Dissertation, Temple University]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Viega, M., & Forinash, M. (2016). Arts-based research. In B. L. Wheeler & K. Murphy (Eds.), *Music therapy research* (3rd ed., 491-504). Dallas, TX: Barcelona.

- Wigram, T. (2005). Songwriting methods: Similarities and differences: Developing a working model. In F. Baker, & T. Wigram (Eds.), *Songwriting: Methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students* (pp. 246- 264). London, UK: Jessica Kingsley.
- Wigram, T., & Baker, F. (Eds.). (2005). Songwriting as therapy. *Songwriting: Methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students* (pp.11- 23). London, UK: Jessica Kingsley.